نوآموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین کتاب
ہپناٹزم
HYPNOTISM
(افادیت، تربیت اور علاج)
محمد جاوید شیخ
www.iqbalkalmati.blogspot.com

نوآموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین راہنما کتاب

ہپناٹزم

(Hypnotism)

افادیت، تربیت اور علاج

از: محمد جاوید شیخ

قیمت ------------

روبی پبلی کیشنز

علم ہپناٹزم (Knowledge of Hypnoses)

علم ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے جو انسانی تحقیق کے ساتھ ہی وجود میں آیا اور ابتدائے انسانیت سے ہی روبہ عمل رہا۔

انسان نے پہلے پہل جب اس کائنات بیکراں کے سمندر میں اپنی آنکھ کھولی تو اسے ہر سو رنگا رنگ اشیاء دیکھنے میں ملیں۔ ایسے میں اس کے ذہن میں ان اشیاء کا ادراک کرنے کی جستجو پیدا ہوئی اور جب اس جستجو نے شدت اختیار کی تو اس کو لامحالہ اپنے ذہن کی قوت کو مختلف انداز و اطوار سے برتنا پڑا اور اسی عمل کے ردعمل میں اس پر علوم کا وہ مخفی خزانہ منکشف ہوا کہ اس کی عقل دنگ رہ گئی۔

بعد ازاں اس نے اس مخفی خزانے میں ایک دوسرے سے لپٹے، گڈمڈ ہوئے علوم کو علیحدہ علیحدہ کرنا شروع کیا اور اس پر بے شمار اقسام کے علوم مظہر ہوتے گئے اور جیسے جیسے اس کی جستجو اور تلاش آگے بڑھتی گئی ویسے ویسے ہی وہ ان علوم کے مظاہر سے نہ صرف مرعوب ہوتا چلا گیا بلکہ اپنے شعور کی قوتوں کو ترقی دیتا ہوا لاشعور اور مابعد الشعور کے پردوں تک رسائی حاصل کرتا رہا اور اسی رسائی کے عمل میں وہ اس قدر کامیاب ہوا کہ آج ہم اس کو سائنسی ترقی اور انتہا کی طرف بڑھنے والا آخری قدم قرار دیتے ہیں۔

اسی ادراک [illegible]ور کی تلاش و جستجو میں جب انسان نے ان علوم کی تخصیص کی تو ان میں اس کے ہاتھ قدرت الٰہی کا انمول خزانہ علم ہپناٹزم آیا۔ ایک ایسا علم جس سے انسان اپنے شعور کی مخفی قوتوں کو اجاگر کر کے نہ صرف دوسروں پر بلکہ اپنے آپ پر تنویمی عمل کر کے خود اختیاری نیند طاری کر سکتا ہے اور شعور کی ظاہری قوت کو سلا کر

لاشعور کی ان دیکھی قوت سے انسانی جسم کے اندر چھپے ہوئے فاسد خیالات و امراض کا بخوبی علاج کر سکتا ہے۔

بقول ابوالطب بقراط:

جسم کو جو عوارض لاحق ہوتے ہیں، روح انہیں بند آنکھوں سے اچھی طرح دیکھ سکتی ہے اور ان کے منبع و ماخذ یعنی جڑ کو فوراً تلاش کر سکتی ہے جس سے ان عوارض کا فی الفور علاج ممکن ہو جاتا ہے اور انسانی جسم ان عوارض سے نجات پا جاتا ہے انسان نے ابتداء میں اس ذہنی قوت کو جسے عام اصطلاح میں نفس انسانی سے تعبیر کیا جاتا ہے روح کا نام دیا حالانکہ روح اس سے مبرا اور خالصتاً نور الٰہی کا نام ہے۔

اگر بقراط کے ان الفاظ کا مطلب اخذ کریں تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ گہری سوچ کے ذریعے ہمارا ذہن یا قوت ادراک بیماریوں کے اسباب معلوم کر سکتا ہے اور گہری سوچ کا ادراک کرنے کے لئے آنکھوں کو بند کر کے اعصاب و ذہن کو یکسو کرنا لازمی ہوتا ہے۔

نظریہ بوعلی سینا:

''انسان کے اندر ایک ایسی قوت متخیلہ موجزن رہتی ہے جس کا ظاہراً ادراک مشکل ہے اگر اس قوت متخیلہ کو استعمال میں لایا جائے تو یہ قوت نہ صرف اس کے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ دوسروں کے جسموں پر بھی بخوبی اثر انداز ہو سکتی ہے نیز یہ قوت اجسام میں تبدیلی پیدا کرنے کا باعث ہو سکتی ہے، یہ تبدیلی خواہ تندرست جسم میں مرض پیدا کرنے کی صورت میں ہو یا بیمار جسم میں صحت یابی کی صورت میں۔''

اگر ہم عہد قدیم پر نظر دوڑائیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ قدیم فارس (ایران)، مصر، یونان، روم اور ہندوستان کے معابدوں اور مندروں میں مذہبی پیشوا جو طریقہ ہائے علاج اختیار کرتے تھے وہ سراسر ہپناٹزم کا مرہون منت نظر آتا ہے لیکن خود تنویمی حالت میں مریض اپنا علاج خود اپنے ذہن کی لاشعوری قوتوں کو برت کر کرتا اور بعد صحت یابی شعوری ذہن کے ساتھ اس کو مذہبی پیشوا کی روحانی قوت اور کرامات سے تعبیر کرتا گو اس قسم کے علاج معالجوں میں ان مذہبی پیشواؤں نے مختلف انداز و اطوار مختلف رسوم کی شکل میں ایجاد کی ہوتی تھیں۔

1462ء میں اس بات کا صریحاً انکشاف اٹلی کے ایک طبیب اور فلاسفر پمپونیشن (Pampunation) نے کیا کہ مذہبی پیشواؤں کے معبدوں میں جا کر جو مریض صحت یاب ہوتے ہیں اس کی وجہ ان کے اپنے تخیل کی قوت ہے اسی طرح سولہویں صدی عیسوی میں مشہور طبیب اور کیمیاگر پیراسیلیس (Paracelelus) نے بھی اس بات کا واضح طور پر اعادہ کیا کہ تخیل کی قوت مرض پیدا کر سکتی ہے اور شفا بھی بخش سکتی ہے۔

نظریہ فرانزیشن مسمر (Franzation Mesmer Aspect)

1765ء میں فرانزیشن مسمر نے یہ نظریہ پیش کیا کہ امراض کے اسباب کا تعلق ایک عجیب و غریب قسم کے مقناطیسی سیال (Magnetic Fluid) سے ہے جو ستاروں سے نکل کر ساری کائنات پر چھایا ہوا ہے اور انسانی جسم میں اسی سیال کے عدم توازن سے امراض ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

بعد میں مسمر نے اپنے نظریہ میں تجربات کی روشنی میں یہ ترمیم کی کہ

''انسان کے اپنے جسم میں ایک روحانی طاقت پائی جاتی ہے جو دوسروں پر بخوبی اثر انداز ہوتی ہے اسے حیوانی مقناطیسی قوت (Animal Magnetism) کہا جاتا ہے اور اس میں صاف ہاتھوں کے لمس (Manipulation) سے کام لیا جاتا ہے۔

جدید ہپناٹزم کا بانی:

جدید ہپناٹزم کا بانی ڈاکٹر بریڈ (Dr. Bred) کہلاتا ہے کیونکہ اس نے اس علم کے بکھرے ہوئے اجزاء کو یکجائی بخشی اور پہلی بار 29 جون 1842 کو برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں جو مانچسٹر میں ہوا اپنا مقالہ پیش کیا جس کی بناء پر اسے جدید ہپناٹزم کا بانی قرار دیا گیا مقالہ کا عنوان تھا۔

''اعصابی ہپناٹزم کی شفا بخش تاثیر پر عملی مضمون''۔

(Practical Essay on the Curative Agency of Neuro Hypnotism)

لفظ ہپناٹزم کی وجہ تسمیہ:

ہپناٹزم (Hypnotism) کا لفظ ڈاکٹر بریڈ نے ایجاد کیا۔ اس نے یونانی لفظ ہپناس (Hypnos) سے اس لفظ کو اخذ کیا جس کے معنی تنویمی نیند ہے چونکہ اس عمل میں مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے اس لئے اس کا نام عمل تنویمی نیند یا ہپناٹزم رکھا گیا۔

بعد میں ڈاکٹر بریڈ نے اس نام کو مونو آئیڈازم (Monooideism) یعنی عمل یکسوئی سے تعبیر کرنا چاہا لیکن ماہرین طب نے اس نام کو قبول کرنے سے

انکار کر دیا اور اس طرح اس علم کو "ہپناٹزم" سے موسوم کر دیا گیا۔

ہپناٹزم کی سائنسی بنیاد:

ڈاکٹر بریڈ واحد شخص ہے جس نے سب سے پہلے اس نظریہ کے عملی طریق (Phenomenon) کو سائنس کی روشنی میں پرکھا اور اس کی عضویاتی وضاحت (Physiological Explanation) تلاش کرنے کی سعی کی۔ اس سلسلے میں 1843ء میں بریڈ نے ایک کتاب اعصابی طریق علاج (Neurya Phenology) تحریر کی جس میں اس نے مرگی، فالج اور اعصابی دردوں وغیرہ کا ہپناٹزم کے ذریعہ علاج بیان کیا اور اس کے ساتھ ہی اس نے اس بات کی بھی وضاحت کی کہ کس طرح ہاتھ کے اشارات (Pauses) اور انتصاب نظر (Fixedgazing) کے ذریعہ مریضوں پر تنویمی حالت یعنی مصنوعی نیند طاری کی جاسکتی ہے جس میں بعد میں لی بالڈ (Lei Beauld) نے زبانی ہدایت (verbal suggestion) کے انتہائی موثر طریقہ کا اضافہ کیا اور یہی طریقہ آج تک سب سے زیادہ کارگر اور مستعمل چلا آرہا ہے۔

ہپناٹزم کی تعریف وتشریح

ہپناٹزم کی تعریف:

گہری نیند کے مشابہ ایک ایسی حالت جس میں معمول یا سونے والا اپنے عامل یا ہپناٹسٹ کی ہدایات، ترغیبات یا تحریکات (Suggestions) سے پوری

طرح باخبر رہتا ہے۔ (آکسفورڈ ڈکشنری، ویبسٹر ڈکشنری) اس کی جامع تعریف یوں ہو سکتی ہے۔

"شعور کی بدلی ہوئی قدرتی حالت جو نیند اور بیداری کا امتزاج ہے۔"

☆ ہپناٹزم ایک ایسا آرٹ اور سائنس ہے جس کا تعلق توجہ کی باقاعدہ تشکیل و ترتیب کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح استعمال کرنا ہے جسے ہم مصنوعی طریقہ سے طاری کردہ "مراقبہ" سے مشابہہ کہہ سکتے ہیں۔ (جے لوئس اورٹن)

☆ ہپناٹزم بلحاظ سائنس ایک ایسی غیر قدرتی طاری شدہ نیند جسے عامل مختلف طریقوں سے اپنے معمول پر طاری کرتا ہے۔ (اماٹل کاؤ)

☆ دوسروں کو متاثر کر دینے والا علم۔ (ڈاکٹر ریبو فلانس)

☆ کسی بھی شخص کو اپنی شخصیت، اخلاق و کردار اور گفتگو سے متاثر اور قائل کر کے اپنی بات منوا لینے کا سائنسی فن (ڈاکٹر ہیڈن مین)

☆ کسی خیال کو بغیر روک ٹوک کے لاشعور تک پہنچانے کا ایک عمل (ڈاکٹر ینگ کرافٹ)

☆ انسان کی ذات ارفع سے ایک کامیاب اپیل (ڈاکٹر ایف ڈبلیو مائر)

☆ ذہن فرد کی وہ حالت ہے جس سے وہ دوسرے کو متاثر کر سکے اور خود بھی متاثر ہو سکے۔ (ڈاکٹر ایس بی فینک)

☆ ہپناٹزم کوئی جادو، بلیک آرٹ، وچ کرافٹ، ٹونے ٹوٹکے یا کسی مافوق الفطرت علم وفن کا نام نہیں بلکہ یہ ماورائی (Occult) سائنس کا تسلیم شدہ فن ہے۔ (ونڈرز آف ہپناسس از ڈاکٹر ابراہام مائیم)

☆ ہپناٹزم کا تعلق پیرا سائیکالوجی سے ہے جو ایک نفسیاتی حقیقت ہے اس کی

بنیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔'' (ڈاکٹر سوبران)

- ☆ ایک مقناطیسی نیند (ڈاکٹر جیمز آرٹر)
- ☆ ہپناٹزم، ایک ایسی مقناطیسی طاقت جو شفا بخشی کی حامل ہے (ڈاکٹر شارو)
- ☆ ہپناٹزم ایک ایسا سائنسی علم جس کے ذریعہ ایک مخصوص قسم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جاتی ہے جسے ہپناسس (Hypnoses) کہا جاتا ہے بلکہ یہ اعلیٰ ذہنی یکسوئی (Super concentration of the mind) کہلاتی ہے (ڈاکٹر ڈوپوٹ)

تشریح:

ہپناٹزم کا بنظر غائر جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ اس کے دو جزو ہیں جس میں سے عملی جزو ''آرٹ'' اور علمی جزو ''سائنس'' کہلاتا ہے یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ ہپناس (Hypnos) سے ماخوذ ہے جس کے معنی نیند کے ہیں اور اردو میں ''نوم'' سے مستعمل ہے اسی لئے اس عمل کو اردو فہم میں تنویمی عمل عرصہ دراز سے پکارا جاتا ہے۔ اگرچہ اس عمل کے دوران ''اونگھ'' اور ''نیند'' اور سونے کے الفاظ بھی استعمال کئے جاتے ہیں تاہم ہپناسس کو فطری نیند نہیں کہا جا سکتا۔ دونوں حالتوں کی صحیح تشریح مشکل ہے مگر ان کے فرق کو بآسانی سمجھا جا سکتا ہے۔

''فطری نیند'' ایک ایسی حالت نیند ہے جس میں انسان دنیا و مافیہا سے بالکل بے خبر ہوتا ہے اور اس حالت میں اسے کوئی بات سنائی یا بجھائی نہیں دیتی جبکہ ''ہپناسس'' کی نیند میں قوت سماعت غیر معمولی طور پر بیدار ہوتی ہے اور معمول اپنے عامل کی سرگوشیاں بھی پوری توجہ سے سنتا ہے۔

عام فطری نیند میں انسان کو اپنے گرد و پیش کے ماحول کی کوئی خبر نہیں ہوتی اور وہ سارے ماحول سے بالکل کٹ کر رہ جاتا ہے جبکہ ہپناسس میں معمول اپنے ماحول سے اس وقت تک باخبر رہتا ہے جب تک عامل اپنی خواہش اور ارادے کے تحت اس کو ماحول سے بے خبری کی واضح ترین ہدایت نہ دے۔

دونوں حالت نیند میں قدرے مشابہت آنکھوں کا بند ہونا، معمول کا غیر متحرک بیٹھے یا لیٹے رہنا ہے لیکن بنظر غائر دیکھنے سے یہ بات واضح ہو جائے گی کہ اولین حالت میں معمول اپنی خواہش اور ارادے سے قطعاً آزاد ہوتا ہے جبکہ ثانوی حالت میں اس کے یہ تمام حرکات عامل کی ہدایات کے عین تابع اور اپنے ارادی قوت کے مستعمل کرنے کے تابع ہوتی ہے اس لئے اس کو مماثلت کا یکساں درجہ نہیں دے سکتے۔

ہپناٹزم ذہنی کیفیت کی ایک ایسی انفعالی (Passive) حالت ہے جو نیند کے مشابہ ہونے کے ساتھ ساتھ بیداری کے متحرک شعوری خیالات سے پاک ہوتی ہے ذہن انتشاری اور مزاحمت کرنے والے خیالات سے مبرا ہو کر لاشعوری عوامل کو اپنے خیالات پر اثر انداز ہونے دیتا ہے اور اس طرح بالکل نیند کی طرح شعوری ذہن کے بجائے لاشعوری ذہن کے کنٹرول میں رہتا ہے۔

فطری اور تنویمی نیند میں فرق:

عام فطری نیند میں شعوری ذہن آرام کرتا ہے اور لاشعوری ذہن کسی بیرونی ترغیب کے بغیر خود فعال ہو جاتا ہے لیکن تنویم (ہپناسس) کی حالت میں یہ اپنے عامل (ہپناٹسٹ) کے تابع ہو کر اس کے احکامات بجا لاتی ہے اور یہ احکامات عامل

کی ترغیبات (Suggestions) کے تحت کام کرتے ہوئے مطلوبہ تبدیلی کو پیدا کرتے ہیں جس کے بعد معمول (Subject) اس کے احکام کی تعمیل بلا کسی حیل وحجت کے کرتا ہے۔

اس طرح جب عامل ذہن میں تبدیلی پیدا کرلیتا ہے اور اپنے معمول پر تنویمی نیند طاری کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو پھر معمول کا لاشعوری ذہن اس کے کنٹرول میں آجاتا ہے اور عامل کی ہر ترغیب کو بلا کسی مزاحمت کے قبول کرکے اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے اور اگر عامل معمول کے لاشعوری ذہن میں کسی ایسی ہدایت کو منقش کردیتا ہے تو پھر معمولی حالت بیداری میں بھی اس ہدایت پر عمل کرتا ہے ہپناٹزم میں ایسی ترغیبی حالت کو "ایما بعد تنویم" یا (Post Hypnotic Suggestion) کہا جاتا ہے۔

قابل غور بات یہ ہے کہ جب لاشعور میں مدفن یادوں کے ذخیرے کو عمل تنویم کے ذریعے بیدار اور اجاگر کردیا جائے تو اس کے نتیجے میں حالت تنویم میں بیداری کی حالت کی نسبت ایسے معمول کی یادداشت بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے پھر ایسی تمام باتیں جو عالم بیداری میں اسے یاد نہیں آتی ہیں حالت تنویم میں با آسانی یاد آجاتی ہیں اس لئے ایک ہپناٹسٹ یا عامل کا کام اپنے معمول کی ان پرانی اور بھولی بسری یادوں کے مدفن کو اکھیڑنا اور زندہ کرنا ہے جو اس کے لاشعور میں سینکڑوں من گرد کے نیچے دبی پڑی ہوتی ہیں اور ایسا کام نفسیاتی علاج (Psychological Therapy) میں بے حد ضروری تصور کیا جاتا ہے۔

ہپناٹزم کے درجے

(Degrees of Hypnoses)

یوں تو ماہرین ہپناٹزم نے ہپناٹزم کے کئی درجے گردانے ہیں لیکن ان میں سے ایل کے تین درجے اہم ہیں۔

1۔ ہلکا عمل تنویم (Light Hypnoses)

2۔ گہرا تنویم (Deep Hypnoses)

3۔ بے ہوشی کی حالت (Subconciousness Condition)

1۔ ہلکا عمل تنویم (Light Hypnoses)

اس میں معمول اپنے عامل کے احکام پر عمل کرنے کے دوران آرام کی حالت میں رہتا ہے، وہ بغیر کسی سوچ بچار اور حیل وحجت کے عامل کے احکام اور ہدایت کی پابندی کرتا ہے ایسی حالت میں معمول کی ایسی حالت نہیں ہوتی کہ وہ عامل کے احکام کو نہ مانے مگر جب اس کی مسحر نیند ختم ہو جاتی ہے تب بھی اسے یہ یاد رہتا ہے کہ مسحر نیند میں اس نے کیا کیا کام کیے تھے۔

ایسی تنویمی حالت کو "سستی" کی حالت میں تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ یہ حالت تقریباً ایسی ہوتی ہے جیسی کہ رات یا دن میں قدرتی نیند آنے سے کچھ ہی لمحے پہلے ہوتی ہے اس حالت کا موازنہ "خماری" کی حالت سے کیا جاسکتا ہے۔ خماری کی اس حالت میں معمول کا چہرہ جذبات سے عاری اور بے کاری کی حالت جیسا ہوتا ہے پلکیں بھاری ہو جاتی ہیں چہرے کے پٹھے پوری طرح ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ان

پٹھوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے معمول کے چہرہ پر کچھ اس طرح لکیریں ابھر آتی ہیں جنہیں ہلکی مسکان یا مسکراہٹ کہا جا سکتا ہے۔

عامل کا حکم ملنے پر معمول نارمل حالت میں اپنی آنکھیں کھول سکتا ہے مگر زیادہ تر موقعوں پر جب اسے آنکھیں کھولنے کی واضح ہدایت نہ دی جائے، وہ اپنی آنکھیں کھولنے میں ناکام رہتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے آنکھیں کھولنے کے لئے بہت زیادہ کوشش کرنی پڑتی ہے۔ معمول کی سستی کی حالت میں اس کا شعور سرگرم اور ہوشیار رہتا ہے اور اس کی قوت کے عمل کو دیکھ کر کوئی بھی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ نیند میں سویا ہوا ہے۔ حقیقت میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنی نارمل زندگی میں ہے اتنا ہوتے ہوئے بھی معمول کے اندر اتنی چستی اور بیداری رہتی ہے کہ اگر وہ مناسب سمجھے تو عامل کے حکم کی پابندی کرے اور نہ چاہے تو نہ کرے عام مشاہدہ یہی ہے کہ ایسی حالت میں زیادہ تر معمول عامل کے احکام اور ہدایت کی باقاعدگی سے پابندی کرتے ہیں بہت کم معمول ایسے ہوتے ہیں جو اس حالت میں اس کے احکام کی پابندی نہیں کرتے ہیں پابندی احکام کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ اس وقت اگر عامل اپنے معمول کے ہاتھ میں کسی بھی معمولی سے کیمیکل کی بوتل تھما کر اسے یہ حکم دیتے ہوئے سونگھنے کو کہے کہ یہ عطر گلاب ہے تو معمول حقیقت میں اسے گلاب کا عطر ہی سمجھے گا اور اسے ویسی ہی خوشبو آئے گی۔

عمل تنویم کی خالت میں معمول کے شعور کی حالت کو نہیں دیکھا جا سکتا اس وقت معمول اپنے عامل کے اوپر انحصار کرتا ہے عامل جو بھی حکم دیتا ہے معمول اس کی تعمیل کرتا ہے یہی وجہ ہے عمل تنویم کی اس حالت کو مرض کے علاج کے نقطہ نظر سے بے حد اہم مانا گیا ہے چونکہ معمول پوری طرح سے عامل کے تمام احکام کے

اوپر انحصار کرتا ہے اور اس پر پوری طرح اعتماد ہوتا ہے اس طرح عامل کے لئے اس کی بیماریوں کا علاج کرنا بہت زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

گہرا عمل تنویم (Deep Hypnoses)

یہ عمل تنویم کا دوسرا درجہ ہے اس میں معمول آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر پوری طرح الگ تھلگ ہو جاتا ہے اور عامل کے احکام اور ہدایات کے مطابق کمپیوٹر کی طرح کام کرنے لگتا ہے جب تنویمی حالت سے آزاد ہو جاتا ہے تو اسے یاد نہیں رہتا کہ اس نے مسحور حالت میں کیا کام کئے تھے جبکہ ہلکے عمل تنویم میں اسے سب کچھ یاد رہتا ہے، گہرے عمل تنویم کی حالت کو عموماً ملائم حالت (Mild condition) بھی کہا جاتا ہے۔

ملائم حالت میں مندرجہ بالا خماری کی تمام علامات تو موجود ہوتی ہیں مگر ان کا اظہار موت جیسا ہوتا ہے کیونکہ ایسی حالت میں معمول کے ہاتھ پاؤں اور دوسرے جسمانی اعضاء مردے کی طرح اکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں، جسم کے تمام پٹھے اور حواس ست ہو جاتے ہیں معمول اپنی آنکھ نہیں کھول سکتا، پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں، پلکیں جھپکنا بند ہو جاتی ہیں اور ہاتھ پاؤں میں بھاری پن آ جاتا ہے، سانس کا عمل بے حد ست اور گہرا ہو جاتا ہے، معمول کو درد کا احساس نہیں ہوتا، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اسے کوئی بے ہوش کرنے والی دوا سونگھا دی گئی ہے معمول کی ہتھیلی میں سوئی کو پار کر دینے پر بھی درد کا احساس نہیں ہوتا اس وقت معمول کو حکم دے کر اس کے جسم کے کسی بھی حصے کو ہلنے جلنے سے روکا جائے تو اس کے جسم کا وہ حصہ اسی حالت میں رہے گا جب تک کہ عامل اپنے دوبارہ حکم کے تحت اس حصہ جسم کو عام حالت میں لائے گا۔

اس قسم کی مثال آج کے دور میں عموماً ماہر سرجن سے لی جا سکتی ہے جو اپنے مریضوں کو بغیر بے ہوش کیے ان کا خطرناک سے خطرناک آپریشن باآسانی کر لیتا ہے جبکہ ایسی حالت میں مریض بالکل پرسکون اور ساکت پڑا رہتا ہے اسے نہ تو جسم کے ساتھ کی گئی چیر پھاڑ کی تکلیف ہوتی ہے اور نہ ہی اس کا احساس نہ ہی مریض کے ساتھ کی گئی یا کہی گئی کوئی بات مریض کو یاد رہتی ہے۔

بے ہوشی کی حالت (Subconsciousness Condition)

اس حالت میں انسان کو دنیا و مافیہا سے اس طرح بے خبر کر دیا جاتا ہے کہ وہ ایک قسم کا مردہ ہوتا ہے صرف اس کا شعوری ذہن بیدار رہتا ہے جس سے وہ عامل کے احکام پر کاربند ہو کر ہر وہ کام کر گزرتا ہے جو بظاہر ناممکن ہوتا ہے اور پھر بھی وہ اپنی جگہ پر مردے جیسی حالت میں پڑا رہتا ہے۔ یہ عمل اکثر اوقات سخت نقصان دہ ہوتا ہے اور اس سے معمول کی جسمانی حالت کو ضعف یا نقصان پہنچ سکتا ہے اس لئے عام عامل کو ایسی حالت معمول پر طاری کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ بھی عمل تنویم یا ہپناٹزم کے ذیل کے درجات بھی ڈاکٹر لی ایبو نے مقرر کئے ہیں۔

ان میں پہلا اور دوسرا درجہ تو اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ اس کے بعد بقیہ درجات کا مختصر اً ذکر حسب ذیل ہے۔

☆ معمول کو اپنے گرد و پیش کا ایک خاص حد تک علم رہتا ہے یا اس سے وہ ایک خاص حد تک باخبر رہتا ہے اس درجہ میں وہ عامل کی ہر بات پورے دھیان سے سنتا ہے لیکن وہ اس وقت بے انتہا گہری نیند میں ہوتا ہے اور عامل کے ہر حکم پر پوری تندہی سے عمل کرتا ہے اگر اس کے ایک بازو کو حرکت دے کر یا

چکر میں گھما کر چھوڑ دیا جائے تو وہ اسے تاحکم ثانی چکر دیتا رہے گا اس درجے کو ہپناٹاکسز (Hypno toxes) کا نام دیا گیا ہے۔

☆ اس درجہ میں مریض کا تعلق خارجی دینا سے بالکل ختم ہو جاتا ہے اور وہ پوری طرح اپنے عامل کے زیر اثر آ جاتا ہے وہ صرف اور صرف عامل کی آواز پر دھیان دیتا اور اس کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔

☆ اس درجہ میں جن واقعات سے معمول کا واسطہ پڑتا ہے تو ان کا نقش اس کے ذہن پر خاصا مدہم رہتا ہے۔

☆ اس درجہ میں معمول کی اپنی تمام یادداشت محو ہو جاتی ہے اور مریض صرف عامل کی باتوں پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔

ہپناٹزم کے لئے بنیادی باتیں

ہپناٹزم کے عمل کو جاننے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کے لئے ذیل کی باتیں بے حد اہم کردار ادا کرتی ہیں جن پر قدرے روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ ہپناٹزم سیکھنے والے طالب علم کے لئے اس کا حصول آسان تر ہو سکے۔

1۔ قوت ارادی:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار خوبیوں سے نوازا ہے جن میں ایک اہم خوبی اور صلاحیت قوت ارادی بھی ہے جو ہر شخص میں کم یا زیادہ فطری لحاظ سے موجود ہوتی ہے۔

قوت ارادی دیکھنے میں تو معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے لیکن دراصل یہی وہ ہے اس میں انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے یہ وہ قوت ہے جس

کا انسان کو خود بھی اندازہ نہیں ہے کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ ہے۔ درحقیقت یہی وہ قوت ہے جس میں انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے اور اس قوت کا اندازہ کسی پیمانے سے نہیں لگایا جاسکتا۔

حضرت انسان کے پاس اس پوشیدہ قوت کی کوئی کمی نہیں ہے مگر وہ اس کے صحیح استعمال سے نابلد ہے اگر اس کی قوت ارادی مضبوط سے مضبوط تر ہوگی تو وہ ہر ناممکن کام کو ممکن کر دکھائے گا جیسا کہ چنگیز خان، سکندر اعظم، اکبر مغل اعظم، دور حاضر میں قائداعظم محمد علی جناح تھے۔ یہ قائداعظم جیسے بیمار، ناتواں شخص کی ہی مضبوط قوت ارادی کا کرشمہ ہے کہ آج ہم ایک آزاد مملکت پاکستان میں سکھ کے ساتھ جی رہے ہیں البتہ جن لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے وہ جیتی ہوئی بازی بھی باآسانی ہار جاتے ہیں اور بڑی بڑی سلطنتیں گنوا بیٹھتے ہیں۔

قوت ارادی کا منبع و ماخذ انسان کی قوت یقین ہے اور جس قدر کسی کی یقین کی طاقت مضبوط ہوگی اسی قدر اس کی قوت ارادی بھی انمٹ اور توانا ہوگی۔ ہپناٹزم یعنی تسخیر اور قوت ارادی کا اتنا گہرا رشتہ ہے کہ اکثر بار ان کے درمیان تخصیص کرنا بے حد مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ اولین محرک قوت ارادی ہی ہوتی ہے مثلاً جب بھی آپ کسی شے کو خریدنا چاہیں گے تو سب سے پہلے اس کی قیمت پوچھی جائے گی اور اگر آپ کا اعتماد اور قوت ارادی برقرار رہتا ہے تو آپ وہ شے فی الفور خرید لیں گے بصورت دیگر آپ کی خواہش ناتمام رہے گی، اسی طرح اکثر مضبوط قوت ارادی کا سیلز مین اپنے گاہک کے ہاتھ اس کی خواہش کے برعکس شے بیچ دے گا۔

یاد رکھیں کہ قوت ارادی اور ضد دو الگ الگ چیزیں ہیں جس شخص کی قوت ارادی جس قدر زیادہ مضبوط ہوگی اس کے سوچنے کی قوت بھی اتنی ہی زیادہ طاقتور ہوگی جبکہ مقابلتاً ایک ضدی انسان محدود قوت ارادی کا مالک ہونے کے ناطے

صرف دوسروں پر اپنا فیصلہ ٹھونسنے کے لئے بے تاب رہے گا۔ محدود اور کمزور سوچ کے ناطے وہ اکثر و بیشتر ناکام و نامراد ہی رہتا ہے۔

قوت اعتماد، انسانی زندگی میں ایک ایسی قوت ہے جو انسان کو زندگی کی اس بلند ترین سیڑھی پر لے جاتی ہے جہاں دنیا کی ہر شے چھوٹی اور معمولی نظر آنے لگتی ہے اور جس کی تعلیم روز اول سے ہی انسان کو مذہب کے ذریعے دی جاتی رہی ہے یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ کہہ کر کہ ''میں تمہاری شہ رگ سے بھی نزدیک ہوں'' اسی بات کی طرف توجہ دلائی ہے۔

انسان جس کام کو نہیں کرسکتا یا کام کرتے کرتے تھک جاتا ہے تو اس وقت کسی ایسی ہی چیز کا سہارا ڈھونڈتا ہے جو اس کے ٹوٹے ہوئے دل کو جوڑ دے یہی وجہ ہے کہ ایک طرف تو خدا نے انسانوں کو یہ اعتماد دلایا کہ تم اپنے خدا کو یاد رکھو تاکہ وہ تمہارا ہر کام پورا کر دے خدا کو اگر آپ خوش کر لیتے ہیں تو جو چاہیں آپ اس سے پاسکتے ہیں اور یہی وہ اعتماد ہے جو ہمیں مذہب سکھلاتا ہے۔ اعتماد کے بغیر کبھی بھی کوئی کامیابی حاصل نہیں ہوسکتی اور ایک ہپناٹسٹ کے لئے یہ بات بے انتہا ضروری اور لازمی امر میں سے ہے کیونکہ جس قدر بھی زیادہ اسے اپنے آپ پر اعتماد ہوگا اتنے ہی آرام سے وہ اپنا کام مکمل کر سکے گا۔

اگر آپ خود ہی پریشان ہیں اور آپ کو اپنے اوپر اعتماد حاصل نہیں ہے تو آپ کوئی بھی کام صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے جب آپ کوئی بھی خاص کام کرتے ہوئے ڈرنے لگیں گے تو آپ کسی کی کیا مدد کریں گے۔

اس لئے یاد رکھیں کہ جو اپنی مدد خود نہیں کرسکتا تو ہپناٹزم جیسے فن میں، جس کا تعلق ہی دوسروں کے ساتھ ہے، اس کا علم آپ کیسے حاصل کر سکتے ہیں، ہپناٹزم

گھنے کے لئے پورے اعتماد کی ضرورت ہے۔ چھوٹے خیالات اس کے سب سے بڑے دشمن ہیں جیسا کہ بات کرتے وقت بہک جانا وغیرہ وغیرہ، چھوٹے چھوٹے خیالات کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ ان کے وجوہات کیا ہیں؟ آپ کے اندر احساس کمتری کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اس کی گہرائی میں جب اتر کر بنظر غائر جائزہ لیں گے تو معلوم ہوگا کہ بار بار کی ناکامی ہی سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ اپنے دماغ میں احساس کمتری اور حقیر خیالات کو نہ گھسنے دیں۔

نپولین کا یہ فقرہ ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں کہ "ناممکن نامی لفظ میری لغات میں نہیں ہے" اور ایک علم ہپناٹزم کے طالب کے لئے یہ فقرہ بے حد اہمیت کا حامل ہے اور یہی ہپناٹزم سیکھنے کی پہلی شرط ہے۔

2۔ یکسوئی یعنی توجہ ارتکاز (Concentration)

ارتکاز توجہ یعنی ذہنی یکسوئی ایک ایسی شے ہے جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہوگی وہ کوئی بھی بڑا کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ یاد رہے کہ ہمارے خیالوں کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ قائم ہے اور ان خیالات کو کسی ایسے مرکز پر یکجا کرنا ہی قوت ارتکاز کہلاتا ہے۔

دوسرے لفظوں میں جب تک آپ کی دماغی قوتیں بکھری ہوئی ہیں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ آپ کبھی بھی ایک وقت میں دو کام سرانجام نہیں دے سکتے اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ سب کے سب بگڑ جائیں گے اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر پاتے ذہنی انتشار کی وجہ سے وہ نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی پورے دھیان اور یکسوئی سے اپنا کام کر سکتے ہیں کیونکہ ان کی توجہ مختلف سمتوں میں بھٹکتی رہتی ہے اور کسی ایک خاص سمت کی

طرف مبذول نہیں ہونے پاتی۔

ہمارے دماغ کی مثال کچھ یوں ہے کہ جس طرح کسی اخبار کے دفتر میں ٹیلی پرنٹر پر خبروں پر خبریں وصول ہوتی ہیں اس طرح ہمارے جسم کے ہر ریشہ سے مواصلاتی رابطہ (حسی رابطہ جسم) کے ذریعہ دماغ تک مختلف خبریں پہنچتی رہتی ہیں اور وہ تمام تر پیغامات کو ہمارے شعور کی تجزیہ گاہ کے حوالے کر دیتا ہے جہاں ہمارا شعور ان کو اپنے طور پر تجزیہ کر کے کانٹ چھانٹ کرتا ہے اور پھر اہم فیصلے کرتا ہے۔

ہمارے شعور کی سرگرمیاں بے حد وسیع اور طرح طرح کی ہیں اور یہ اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہوتا ہے تو پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے اس لئے ہپناٹزم سیکھنے کیلئے دوسرا لازمی عنصر ارتکاز توجہ (Concentration) ہے ارتکاز توجہ سے ہماری مراد وہ تاثر ہے جس کی بدولت انسان سے کرشمے اور معجزے رونما ہوتے ہیں اس کو سائنسی اصطلاح میں ذیل کے تجربے سے مشابہت دی جا سکتی ہے۔

"جب ہم سورج کی شعاعوں کو کسی آتشی یا محدب عدسہ (Convex Lens) سے گزار کر ہاتھ یا کسی کاغذ پر ایک جگہ مرکوز کرتے ہیں تو وہ شے فوراً آگ پکڑ لیتی ہے جبکہ عام حالت میں بکھری ہوئی سورج کی شعاعیں آگ لگانے کا باعث نہیں بنتیں یہی وہ بات ہے کہ اگر ہم اپنے دماغ کے بکھرے ہوئے خیالات کو اپنی قوت ارادی کے آتشی عدسے سے یکجا کر دیں تو بہت سی ایسی باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی تھیں اب ممکن نظر آنے لگتی ہیں۔

مشہور مفکر جان لاک کے مطابق۔

"فن تنویم یا ہپناٹزم قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اس کا تعلق نہ

صرف ہپناٹزم بلکہ ماورائے حواس سے بھی ہے مثلاً ٹیلی پیتھی، تھاٹ ریڈنگ (خیال بینی)، یوگا، مستقل بینی وغیرہ وغیرہ۔"

ارتکاز توجہ کے لئے کئی ایک قسم کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں شمع بینی، عکس بینی، سایہ بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی، آئینہ بینی، آب بینی، نقطہ بینی وغیرہ وغیرہ شامل ہیں اور جن کا اگلے صفحات پر مختصراً احوال بیان کیا جائے گا۔

ارتکاز توجہ کی مشقوں کو سمجھنے کے لئے سب سے پہلے دماغ کے شعور، تحت الشعور اور لاشعور کو سمجھنا ضروری ہے کیونکہ ان کی اصل ماہیت کو سمجھے بغیر کسی بھی طریقہ مشق میں صحیح طور پر کامیابی حاصل نہیں ہو پاتی اور اکثر اوقات ہپناٹزم سیکھنے کا عمل ادھورا رہ جاتا ہے۔

شعور (Consciousness)

ہم جو کچھ کر رہے ہیں، دیکھ رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، یہ سب کچھ دماغ کے اس ظاہری حصہ کا کارنامہ ہے جسے شعور کہا جاتا ہے۔ شعور دو قسم کا ہوتا ہے ایک مرکزی شعور اور دوسرا معلق شعور۔ اس کو ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ ایک شخص کسی میگزین کے مطالعہ میں مصروف ہے اور اس مطالعہ کے دوران کبھی وہ کسی پرندے کی آواز سنتا ہے، کبھی اپنے جسم کے کسی حصے کو کھجلانے لگتا ہے تو ایسے وقت میں مطالعہ میں مصروف شعور کو مرکزی شعور اور ادھر ادھر کے کاموں کے دھیان میں مصروف معلق شعور کہلاتا ہے۔

تحت الشعور (Subconscious)

تحت الشعور ہمارے ذہن کا وہ حصہ یا درجہ ہے جسے "پراسرار گودام" سے

تعبیر کیا جا سکتا ہے ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں تحت الشعور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے۔ جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ عرصہ تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کی کانٹ چھانٹ کر کے لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے اور باقی حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا ہے۔

چونکہ یہ ہماری سطحی یادداشت کا ریکارڈ کیپر ہوتا ہے اس لئے اگر ہم گزرے ہوئے کچھ مہینوں اور سالوں کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہرانا چاہیں تو ہم انہیں تحت الشعور سے حاصل کر کے اپنے شعور کے پردے پر کسی فلم کی طرح آسانی سے دیکھ سکتے ہیں اگر ہم انہی واقعات و حالات کو کئی سال بعد اپنی ذہنی سکرین پر دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینی ہوگی اور لاشعور سے کچھ حاصل کرنے کا واحد ذریعہ ہپناٹزم ہے۔

لاشعور (Unconscious)

ذہن کا تیسرا حصہ یا درجہ لاشعور کہلاتا ہے یہ انسانی زندگی میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے یہ ہماری تمام حیوانی جبلتوں کو کنٹرول کرتا ہے ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے اس کے علاوہ یہ انسانی زندگی کے تمام واقعات و حالات تحت الشعور سے لے کر اپنے گودام میں ہمیشہ ہمیشہ کے لئے محفوظ کرتا رہتا ہے خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان جب تقریباً ایک سال کا ہو جاتا ہے تو لاشعور

تمام ایسے واقعات کو ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے جن سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوتا ہے جب عام حالت میں لاشعور کو کھنگالا جاتا ہے اور کسی واقعہ یا نام کو یاد کرنے کی کوشش کی جاتی ہے تو وہ پھر بھی ہمیں یاد نہیں آتا۔ مگر سر پھٹولی کرنے کے بعد اپنی کوشش چھوڑ دیتا ہے تو اچانک ہمارے شعور میں وہ نام یا واقعہ ابھر آتا ہے اور بعض اوقات ایسے مسائل جنہیں ہم ارادۃً حل نہیں کر پاتے بعد ازاں خود بخود ان کا حل سمجھ میں آ جاتا ہے۔

بعض دفعہ ایسے بھی ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کے عمل کے دوران معمول کے سامنے دو ایک دفعہ کوئی شعر پڑھا جاتا ہے اور جب معمول ہپناسس سے جاگتا ہے تو اسے اس شعر کے متعلق کچھ یاد نہیں ہوتا مگر چند دن بعد وہی شعر اس کے شعور میں ابھرتا ہے حالانکہ وہ قطعی طور پر اس بات سے نابلد ہوتا ہے کہ اس نے یہ شعر کہاں سے پڑھا اور سیکھا تھا۔

بقول مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ:

''لاشعور ذہنی امراض کی پیدائش کے اسباب کا سٹور روم ہے اس کے دعویٰ کے مطابق لاشعور میں جدوجہد موجود ہوتی ہے اور شعوری اصولوں کی مانند لاشعوری اصول بھی کام کرتے رہتے ہیں۔''

اسی وجہ سے حدیث نبوی ﷺ میں آیا ہے کہ مومن کی فراست سے ڈرو، بے شک وہ اللہ کے نور سے دیکھ لیتا ہے۔

تحلیل نفسی:

بقول ڈاکٹر لارس کیوپن:

''بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست ہوتے ہی نہیں مگر ہپناٹزم سے درست ہو جاتے ہیں۔''

تحلیل نفسی وہ عمل ہے جس میں انسان کی علالت کی وجوہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے؟ اس بات کا خیال رہے کہ مریض کی ایسی الجھنوں کی راہ میں ایک محتسب بھی کھڑا ہوتا ہے اور جب اس محتسب کی رکاوٹ کو ہٹا دیا جاتا ہے تو وہ الجھن خود بخود لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتی ہے اور اس طرح با آسانی ختم ہو جاتی ہے۔

اس لحاظ سے ہپناٹسٹ کے لئے بے حد ضروری ہے کہ وہ مخصوص واقعات و حادثات سے بھرپور مریض کے ذہن سے ایسے واقعات و حادثات کو نکالنے کے لئے تحلیل نفسی سے کام لے اور اس مقصد کے لئے اس کو انسانی نفسیات اور ان کے عوامل سے آگاہی حاصل کرنا بے حد ضروری ہے تاکہ ہر وہ حربہ جو علاج کے لئے لازمی ہو اس کو موقع محل کے مطابق اسی طرح استعمال میں لائے جس طرح کوئی جنرل میدان جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال میں لاتا ہے۔

ہپناٹزم میں علم نفسیات کی ضرورت و اہمیت

نفسیات ایک مکمل علم:

نفسیات ایک مکمل علم کا درجہ رکھتی ہے یہ علم ہمیں انسان کی شخصیت، اس کے برتاؤ نیز انسانی تخیلات اور احساسات وغیرہ کو سمجھنے میں بے حد مدد دیتا ہے اور اس کا ایک ہپناٹسٹ کے لئے جاننا ضروری ہے۔ اس پر قدرے تفصیل بیان کی جاتی ہے۔

نفسیات ایک طبعی (Natural) اور تجرباتی (Empirical) سائنس ہے جو ہماری ذہنی کیفیات اور خارجی کردار سے تعلق رکھتی ہے۔ طبعی اس لحاظ سے کہ یہ ہمارے ذہن اور کردار کا اس کی اصلی حالت میں مشاہدہ کرتی ہے اور تجرباتی اس لئے کہ اس کے جملہ حقائق مشاہدے پر مبنی ہیں۔

علم خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، اس کے حصول کے لئے ہمیں اپنے حواس سے کام لینا پڑتا ہے اور ان حواس کی بدولت اس کا ادراک حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے اعضائے حس کے ذریعے کسی بھی محرک کو ذہن میں منقش کرنے کے فعل کو تحریک کہا جاتا ہے اور اس تحریک کے افعال کی ترجمانی ادراک کہلاتی ہے مختصراً یہ کہ جن اشیاء کو ہمارے اعضائے حس (آنکھ، کان وغیرہ) محسوس کرتے ہیں، ہمارا ذہن ان کی ترجمانی اور تشریح کرتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ محرک کا احساس مختلف انسانوں میں یکساں ہوسکتا ہے لیکن اس کی ترجمانی مختلف افراد کا ذہن مختلف طریقوں سے کرتا ہے اور یہی انسانی نظریات کہلاتے ہیں۔

عمل ادراک Process of Perception

ایک سادہ مشینی عمل جس کے ذریعہ مخصوص محرک سے ایک ہی مخصوص نتیجہ اخذ ہوسکے اور اس میں کسی شے یعنی محرک کی ترتیب، اس کا سابقہ مظاہرہ، اس کی اصلیت کا ادراک پر اثر انداز ہونا ہے مقصد یہ کہ ہر شخص کی اپنی سرگزشت، اس کا ماحول اور اس کی فطرت ادراک کو متاثر کرتی ہے چنانچہ جذبات، خواہشات اور شخصیت وغیرہ جیسے محرکات کا ادراک میں دخل اندازی کرنا خاص اہمیت رکھتا ہے۔

جہاں تک ہپناٹزم میں ادراک کے اختلاف کا تعلق ہے تو یہ سب کچھ اسی بناء پر ہوتا ہے اور اسی لئے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ حالت ٹرانس (Trance) میں

معمول میں ہدایت کے قبول کرنے کی صلاحیت بیداری کی نسبت بے حد بڑھ جاتی ہے۔

سیکھنے اور سوچنے کا عمل:

ہمارے ماحول میں رونما تبدیلیاں محرکات کہلاتی ہیں اور ہر محرک خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو کچھ نہ کچھ، کم یا زیادہ ردعمل بھی رکھتا ہے۔ بعض محرکات داخلی ہوتے ہیں یعنی وہ ہمارے جسم کے اندر پہلے سے موجود ہوتے ہیں جن میں ہماری جسمانی ضروریات خوراک اور نیند وغیرہ ہیں۔ اسی طرح خوشی یا غمی، حفظ وامان وغیرہ کے محرکات ہیں جن کے ردعمل میں ہم اپنی خوشی اور حفاظت برقرار رکھنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں اور یہی جدوجہد تعلیم یا سیکھنے کا عمل کہلاتی ہے اور اس کا حصول بے حد ضروری ہے۔

اس کے بعد کسی مسئلے کو یاد رکھنا اور بعد ازاں یاد رکھنے کے حسب خواہش یا ضرورت اس کی تلاش کی جدوجہد کرنا ہے اور یہ جدوجہد تلاش انسانی سوچ کے ذریعے روبہ عمل آتی ہے اور اس طرح سوچنا بھی انسانی ذہن کا لازمہ ہے۔ اسی طرح جانوروں کو بھی سدھایا جاتا ہے اور وہ بھی سوچنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شکاری کتے کو یہ سکھانا مقصود ہو کہ وہ شکار کو دبوچ کر اسے کھائے بغیر یا زخمی کئے بغیر لے آئے تو مردہ پرندے یا خرگوش وغیرہ کو اس کے جسم میں سوئیاں گاڑ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ کتا جب اسے پکڑتا ہے تو جلد ہی یہ سیکھ جاتا ہے کہ شکار کو چبانا اپنے آپ کو تکلیف اور درد میں مبتلا کرنا ہے اس طرح وہ اصل شکار کو چبانے سے گریز کرتا ہے۔

یہی مثال ہپناٹزم میں بھی کام آتی ہے اور اس کو انعکاس مشروط

(Conditioned reflex) کہا جاتا ہے۔ اسی طرح مشروط ردعمل (Conditioning reaction) کے ذریعہ ساز کے مطابق پاؤں اٹھانا اور بازو ہلانا اور ڈانس کرنا سیکھا جاتا ہے۔

یاد رہے کہ مشروط ردعمل ختم بھی کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ پہلے عمل میں عادت پختہ نہ ہو چکی ہو بصورت دیگر تھوڑی سی محنت اور وقت کے ساتھ متبادل یا نیا ردعمل (Recondioning) پیدا کیا جاسکتا ہے۔

چونکہ انسانوں میں سوچنے کی اعلیٰ صلاحیت جسے استدلال (Reasoning) کہا جاتا ہے اور جس کے ذریعہ مسائل کا حل تلاش کرنے کے لئے انسان نے ابتدا میں تشبیہات یا علامات (Symbols) استعمال کرنے کا طریقہ سیکھا اور یہی علامات تہذیب کی پیدائش کا باعث بنیں۔ تاہم تمام مسائل کو حل کرنے کی انسانی سرگرمیاں استدلال پر ہی مبنی نہیں ہوتیں۔ انسان کبھی کبھی غلط کوششوں کی تکرار کے بعد بھی صحیح نتیجہ اخذ کر لیتا ہے۔ بہر حال استدلال اپنا مقام بلند رکھتا ہے۔

اسی طرح کس بات کو یاد رکھنا بھی انسانی ذہن کے لئے ایک مرحلہ ہوتا ہے۔ وہ جب کبھی بھی کوئی شے پہلی بار سنتا ہے تو اس کو اپنے اندر محفوظ رکھنے میں قدرے دقت محسوس کرتا ہے لیکن اسی شے کو بار بار سننے سے وہ شے ذہن کے نہاں خانوں میں محفوظ ہو جاتی ہے اور پھر حسب ضرورت سوچنے پر بات ذہن کے اندر سے بیرونی حصے شعور میں واپس آ جاتی ہے اور انسان اس کا بروقت استعمال بھی کرتا ہے۔

عادات:

انسانی نفسیات میں عادات بھی بے حد اہم کام سرانجام دیتی ہیں کیونکہ

عادات کسی مسئلہ کے حل کو عملی جامہ پہناتے رہنے کا نام ہے یعنی ہر وہ کام جسے انسان عملی جامہ پہنائے بغیر نہ رہ سکے عادت کہلاتا ہے۔ عادات اچھی بھی ہوتی ہیں اور بری بھی۔ اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا انسانی عادات کو بدلا بھی جاسکتا ہے یا نہیں؟ تو اس کا حتمی جواب بے حد مشکل ہے کیونکہ پختہ عادات کا بدلنا اس محاورے کی مانند ہے کہ کتے کی دم بارہ سال سیدھی نلکی میں پڑے رہنے کے باوجود بھی اپنی اصلی حالت ہی میں رہتی ہے۔

اسی طرح حدیث مبارک میں آیا ہے۔

"اگر تم پہاڑ کے متعلق سنو کہ وہ اپنی جگہ سے ٹل گیا ہے تو سچ مان لو اور اگر تم کسی شخص کے متعلق سنو کہ وہ اپنی عادت سے ہٹ گیا ہے تو فوراً سچ نہ مانو، وہ شخص جلد ہی اپنی جبلت پر واپس لوٹ آئے گا"

ذہانت (Intelligence)

ذہانت سے مراد کسی مسئلے کو حل کرنے کی مساعی کرنا ہے اور یہ مساعی جسے ماہرین نے ذہانت سے تعبیر کیا ہے ہر فرد میں کم یا زیادہ ہوتی ہے ماہرین نفسیات نے ذہانت کو ذیل کے تین درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ عام یا متوسط ذہانت کے مالک:

کسی بھی ملک کی آبادی میں ان کا تناسب آبادی کے نصف کے کم وبیش ہوتا ہے۔

2۔ غیر معمولی ذہین افراد:

ان کا عموماً تناسب آبادی کا نصف سے ایک فیصد ہوتا ہے۔

3۔احمق افراد:

ان کا تناسب آبادی کے 0.2 فیصد تک ہوتا ہے۔

اس طرح احمق افراد اور ذہین افراد ایک دوسرے سے موافق یا غیر موافق حالات میں کسی بھی طرح باہمی میل اور جوڑ نہیں رکھتے کیونکہ ذہانت کا ارتقاء بچپن بلکہ پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے اور یہ اپنی مقررہ حد و سطح تک عمر کے کسی بھی حصے میں مکمل ہو جاتا ہے۔

ذہانت پیدائشی اور موروثی عطیہ خداوندی ہے لیکن اس سے یہ نتیجہ کسی بھی صورت میں اخذ نہیں کرنا چاہئے کہ ایک ذہین آدمی کا ہر بچہ اسی طرح کی ذہانت کا مالک ہوگا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے، یہ موروثیت (Heridity) کے خصائص اور انتقال پر منحصر ہے۔

موروثیت (Heridity)

ایک نسل سے دوسری نسل میں جسمانی اور ذہنی خواص کے انتقال (Transmission) کا نام موروثیت ہے۔ خواص کا یہ انتقال پیدائش کے عمل سے ہوتا ہے جو مرد اور عورت کے جنسی خلیات (Sex Cells) کے ملاپ کا نام ہے اور یہ جنسی خلیات کرم منی اور بیضہ انثی کہلاتے ہیں۔ اگر ان میں یکساں اہلیت کے کروموسومز (Chromosomes) ہوں گے تو پیدا ہونے والا بچہ یکساں اہلیت و ذہانت کا حامل ہوگا بصورت دیگر اسی تناسب سے اس کے اندر ذہانت کی کمی یا بیشی ہوگی۔

یہی وجہ ہے کہ تمام مشاہدات میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ایک بچہ اپنے والدین سے کسی قدر مختلف رنگ، شکل اور جسمانی بناوٹ میں ہوتا ہے یا کسی قدر مشابہت رکھتا ہے۔

جسمانی خواص انسان کے چہرے اور جسم کی بناوٹ میں ظاہر ہوتے ہیں جبکہ دماغی ذہانت کے خواص انسان کی فطرت میں نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسانی بدن پر غذا اور آب و ہوا اور ماحول بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

ماحول (Environment)

اب ماحول کیا ہے؟ ماحول سے مراد گھریلو موروثی خواص سے ہٹ کر ہر وہ سرگرمی ہے جس میں بچہ پیدائش کے وقت سے پلتا بڑھتا ہے اور اس کا واسطہ چوبیس گھنٹے ان سرگرمیوں سے پڑتا رہتا ہے۔ اس میں گھر، سکول، محلہ، شہر اور اس کی سوسائٹی بھی شامل ہیں۔

جہاں تک موروثیت کا تعلق ہے وہ کبھی بھی اپنی انفرادیت قائم نہیں رکھ سکتا کیونکہ ماحول اس کی شکست و ریخت میں ہمہ وقت لگا رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہر فرد کے معاملہ میں ماحول اور موروثیت کے درمیان اثرات کم و بیش ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً موروثی لحاظ سے کمزور و ناتواں بچہ غذا اور ماحول کے زیر اثر صحت مند اور صحتمند بچہ کمزور بھی ہو سکتا ہے۔ بہر حال بعض جگہ ماحول اپنا نمایاں اثر رکھتا ہے اور بعض معاملات میں موروثیت اپنا الگ اثر دکھاتی ہے۔

ماحول اور موروثیت کے زیر اثر انسان میں خواص کی ذہانت کا معاملہ خاصا مشکل کام ہوتا ہے کیونکہ خواص کی بناء کا تعین ابھی تک نہیں ہو سکا۔ کیونکہ یہ بات اکثر مشاہدے میں آئی ہے کہ ماحول کی تبدیلی سے خواص میں خواہ موروثی ہی کیوں

نہ ہو تبدیلی آجاتی ہے بالخصوص جسمانی خواص تو بہت جلد بدل جاتے ہیں۔ بعض ذہنی خواص موروثی ہوتے ہیں اور وہ بدستور تاحیات قائم رہتے ہیں مثلاً کسی کا موسیقی یا گانے کی طرف فطری رجحان۔

انسان کے مزاج پر ماحول اور موروثیت دونوں ہی اپنا گہرا اثر رکھتے ہیں لیکن بچپن کا ماحول اکثر خواصِ موروثی پر قابو جمالیتا ہے اور اس کے اثرات موروثی اثرات کی نسبت دیرپا ہوتے ہیں۔ ماحول کا مسلسل دباؤ موروثی خواص کو مکمل طور پر دباؤ میں رکھنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اس طرح انسان کی خوبیاں اور خامیاں دونوں اپنا اثر دکھلا کر انسان کو عوارض میں مبتلا کرتی ہیں یا شفاء کا باعث بنتی ہیں۔

انسانی حواس کی ہپناٹزم میں اہمیت

بقول ڈاکٹر ایکس لیموٹ:

''ہپناٹسٹ کے لئے یہ لازمی امر ہے کہ وہ انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی سے بخوبی واقف ہو تا کہ وہ اپنا کام بخوبی کر سکے۔''

انسان جن ذرائع سے خارجی اشیاء کا اپنے ذہن میں ادراک کرتا ہے وہ حواس کہلاتے ہیں جیسے دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا اور چھونا وغیرہ۔

حواس ہی وہ مادہ ہے جس سے ہمارا علم تعبیر ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ بات قطعی طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ انسانی جسم کے حواس کس قدر ہیں بہرحال پیراسائیکالوجی کے ماہرین نے حواس انسانی کو ذیل کے سولہ درجات میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ حواس لامسہ
2۔ حواس شامہ
3۔ حواس ذائقہ

4۔ حواس سامعہ
5۔ حواس باصرہ
6۔ ماورائے حواس لامسہ
7۔ ماورائے حواس شامہ
8۔ ماورائے حواس ذائقہ
9۔ ماورائے حواس سامعہ
10۔ ماورائے حواس باصرہ
11۔ چھٹی حس
12۔ توازنی حس
13۔ قربتی حس
14۔ حرارت پیما حس
15۔ عضلاتی تناسبی حس
16۔ وزنی حس

ان میں سے پہلے پانچ کا تعلق ظاہری اور اس کے بعد کے پانچ کا تعلق باطنی حواس سے ہے مختصراً تذکرہ ذیل میں دیا جارہا ہے۔

1۔ حواس لامسہ:

یہ جلد کے حواس (Skin Sensation) کہلاتے ہیں۔ یہ جلد کے کسی بھی حصے سے کسی بھی شے کے چھونے کے احساس کا ادراک کرواتے ہیں۔ چونکہ جلد دو پرتوں میں ہوتی ہے ایک بالائی حصہ برادما (Epidermis) جو صرف حفاظتی غلاف کا کام دیتا ہے اور اس کے نیچے حساس حصہ ادمہ (Dermis)

آٹو سجیشن (Auto Suggestion) یعنی خود تسخیری

اس سے مراد یہ ہے کہ خود اپنی ذات کو مسخر کرنا، کسی ایسے اشارہ کو اپنے ذہن سے تسلیم کروانا جس کو تسلیم کرنے میں ذہن پس و پیش سے کام لے رہا ہو۔ اس سے انسان خود اپنی تکالیف اور آلام و مصائب پر قابو پانا سیکھتا ہے۔ چونکہ دکھ، درد عموماً جسمانی اور خصوصاً دماغی ہوتے ہیں اور ان کا منبع انسان کا اپنا دماغ ہوتا ہے۔ اس کو یوں سمجھئے کہ اگر ایک آدمی کو چاقو کی ذرا سی نوک چبھ جائے تو وہ درد سے تڑپنے لگتا ہے اس کے برعکس اگر کسی جوان کو جنگ میں کسی قسم کے زخم جسم پر لگ جائیں اور ان میں بعض زخم شدید بھی ہوں تو بھی وہ جوان ان کی پرواہ کئے بغیر جنگ کرتا رہے گا۔ اس کی وجہ پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ وہ جنگ کی گہما گہمی میں اس قدر مصروف ہوتا ہے کہ اسے اپنے زخموں کے درد کا احساس کرنے کی فرصت ہی نہیں ملتی اور اس کا دماغ اس وقت درد کے بجائے جنگ کی ہماہمی میں مصروف پیکار ہوتا ہے۔

انسانی دماغ بالخصوص لاشعور کا جسم کے اوپر زبردست کنٹرول ہوتا ہے۔ اس لئے جسم صرف اور صرف لاشعور کے احکام کی پابندی کرتا ہے اور انہی احکام کے زیر اثر کسی بھی بیرونی ہدایت کو قبول کرنے سے انکار کرتا ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح سے ہے کہ لاہور سے ایک لگژری کوچ کراچی جا رہی تھی۔ اس میں عام مسافروں کے ساتھ سکھر سے کچھ مسافر بھی سوار ہوئے جن میں کچھ ڈاکو بھی تھے جب کوچ ضلع خیر پور کے سنسان علاقے سے گزر رہی تھی تو ایک ڈاکو نے اپنا ریوالور ڈرائیور کے سامنے تان کر اسے کوچ کو روکنے کا حکم دیا۔ اس وقت کوچ نہر

کے تنگ پل سے گزر رہی تھی۔ اچانک کوچ روکنے کا نتیجہ یہ ہوتا کہ کوچ مسافروں سمیت نہر میں جا گرتی اور اس طرح کئی مسافر ہلاک و زخمی ہو سکتے تھے۔

ڈرائیور نے ڈاکو کا حکم ماننے سے انکار کر دیا اور ڈاکو کو سمجھانے کی کوشش کی لیکن ڈاکو نے ڈرائیور کے سر پر گولی مار دی۔ گولی کھانے کے باوجود بھی ڈرائیور نے کوچ کا سٹیرنگ ہاتھ سے نہیں چھوڑا کیونکہ اس وقت اسے مسافروں کی جان بچانے کی فکر تھی، ڈاکو نے غصے میں اس کے سر پر دوسری گولی چلائی جس سے اس کے دماغ کا بھیجہ پاش پاش ہو گیا اور ڈرائیور کی موت واقع ہو گئی لیکن اس حالت میں بھی ڈرائیور نے کوچ کا کنٹرول نہیں چھوڑا اور جب تک کوچ پل پار کر کے سڑک کے کنارے کسی درخت سے ٹکرا کر کھڑی نہیں ہو گئی کنٹرول بدستور ڈرائیور کے ہاتھ میں رہا۔ ٹکراؤ کے بعد اسٹیرنگ سے ڈرائیور کے ہاتھ پھسلے اور ڈرائیور سیٹ سے نیچے جا گرا۔

اس واقعاتی مثال سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا کہ جب انسان کے لاشعور کو کوئی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور کے اشارے پر جسم ویسا ہی عمل کرتا ہے۔

اسی طرح ہمارے کسی قریبی رشتہ دار کی موت کی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور پر اس کا گہرا اثر پڑتا ہے جس سے آنکھوں سے آنسو اور منہ سے آہ نکل جاتی ہے۔ زیادہ صدمے کی وجہ سے انسان بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی مراحل میں آٹو سجیشن یا خود تسخیری کا عمل انسان میں اپنے اندر حوصلہ، قوت جذب اور قوت فیصلہ کو بڑھاتا ہے اور اس کے لئے ایک باعمل ماہر ہپناٹسٹ کی صرف ایک ہدایت یا سجیشن ہی اپنے آپ کے لئے کافی ہوتی ہے۔ آٹو سجیشن ذاتی اصلاح کے لئے ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت شخصیت میں

ایک نمایاں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور اس کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ انسان کی اپنی قوت ارادی اور قوت فیصلہ مضبوط تر ہو آٹو سجیشن سے انسان اپنی بری عادات اور علتوں کو با آسانی چھوڑ سکتا ہے اور اپنے اندر ضبط نفس پیدا کر سکتا ہے۔

آٹو سجیشن یا خود تسخیری کی مشق:

فرض کیجئے آپ بے خوابی کے اکثر شکار رہتے ہیں اور ادویات سے بھی آپ اپنی اس بے خوابی کو دور نہیں کر سکتے تو ایسے میں اگر آپ تھوڑا بہت ہپناٹزم کا علم رکھتے ہیں تو اس کے اصولوں کے تحت اپنے آپ کو خود تسخیر کر کے اس بے خوابی سے ہمیشہ کے لئے نجات پا جائیں گے۔

اس کے لئے ذیل کا طریقہ اختیار کریں۔

1۔ کمرے میں تیز روشنی نہ ہونی چاہئے۔

2۔ بستر پر لیٹ جائیں، پاؤں، ٹانگیں، کمر، بازو اور سر یعنی عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس طرح ڈھیلا کہ جیسے یہ بے جان ہوں۔

3۔ ناک کے راستے گہرے گہرے سانس لیں۔

4۔ دس منٹ یا اس سے قدرے زیادہ یا کم سانس کو سینے میں روکنے کے بعد خارج کر دیں۔

5۔ تمام پھیپھڑے خالی کر دیں، اس طرح پھیپھڑے سکڑ کر نیند لانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

6۔ اب آپ اعصابی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔

7۔ اپنے ذہن میں کسی تختہ سیاہ پر اندھیرے کا تصور قائم کریں۔ اتنے زیادہ

اندھیرے کا تصور کہ آپ کے ذہن میں چہار سو اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔

8۔ اب اپنے ذہن کو اس طرح آٹو سجیشن دیں۔

میرے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔
میرے جسم کا ایک ایک عضو دکھ رہا ہے۔
میرا سر بھی وزنی ہو رہا ہے۔
آنکھیں نیند میں ہیں۔
مجھے نیند آ رہی ہے۔
میں سو رہا ہوں۔
میرے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔
میں انہیں ہلا بھی نہیں سکتا۔
میرا سر بھی بوجھل ہو رہا ہے۔
میری آنکھوں میں نیند آ رہی ہے، گہری نیند اور گہری نیند۔
میں سو رہا ہوں۔

اس طرح آٹو سجیشن دیتے ہوئے آپ کو نیند آ جائے گی اور آپ سو جائیں گے۔ جس وقت آپ بیدار ہونا چاہتے ہیں اس وقت کے لئے لاشعور کو سونے سے پیشتر ہدایات دے کر سوئیں۔

آپ کا لاشعور ٹھیک اس وقت آپ کو ایک جھٹکے سے بیدار کر دے گا، شروع شروع میں قدرے دقت ہو گی لیکن رفتہ رفتہ آپ کو آسانی ہو جائے گی اور چند دنوں کے بعد صرف معمولی ہدایات کے ذریعہ ہی بخوبی نیند کی وادی میں پہنچ جایا کریں گے۔ اس طرح آپ آٹو سجیشن کے ذریعہ اپنی بھوک، پیاس، تھکاوٹ، سردی،

گری، خوف، بزدلی، وہم، بیماری غرضیکہ لاتعداد امراض ظاہری و باطنی و ذاتی سے نجات پا جائیں گے۔

پوسٹ ہپناٹک سجیشن Post Hypnotic Suggestion

بقول ڈاکٹر روبرٹ بروس:

''پوسٹ ہپناٹک سجیشن کا مطلب معمول کو ہپناٹزم کے دوران ایسی ہدایات دینا ہے جن پر معمول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو ہدایت ہپناسس کے دوران معمول کو دی جائے گی بعد میں وہ اس پر لازمی عمل کرے گا۔''

لیکن یہ بات ذہن میں رہے کہ اگر عامل ہپناٹزم کے دوران کوئی ایسی سجیشن دے گا جو معمول کے نزدیک اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہے تو اس صورت میں معمول چونک کر عامل کے ٹرانس سے باہر آ جائے گا یا پھر اس ہدایت پر عمل نہیں کرے گا مزید یہ کہ آئندہ ایسے معمول کو ہپناٹائز بھی نہیں کیا جا سکے گا لہٰذا پوسٹ ہپناٹک سجیشن دیتے ہوئے نہایت احتیاط سے کام لیں۔

نامور ماہرین ہپناٹزم کے مطابق:

''جو ہدایت لاشعور کو براہ راست ملتی ہے اس کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی شخص کسی خاص فعل کا مصمم ارادہ کرے تو پھر وہ اس ارادہ پر ہر صورت میں عمل پیرا ہوتا ہے۔''

پوسٹ ہپناٹک سجیشن میں غیر اخلاقی، جنسی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہدایات کی مثال دیئے گئے تجربہ سے بالکل واضح ہو جاتی ہے جو نفسیات اور ہپناٹزم کے استاد میکڈوگل کے طالب علموں نے کیا۔

چند طلباء نے باہم مل کر اپنے ساتھ پڑھنے والی ایک لڑکی کو مسخر کیا۔ اس حالت میں اس سے بہت سی باتیں کرنے کو کہا گیا وہ تابع فرمان معمول کی طرح ان کے احکام کی پابندی کرتی رہی لیکن جب اس سے لباس اتارنے کو کہا گیا تو اس نے بٹن کھول دیئے، جب اسے ننگی ہونے کا حکم دیا گیا تو وہ سحر نیند سے یکدم بیدار ہو گئی۔

اس کی دوسری مثال لکھنؤ یونیورسٹی میں کلکتہ کے مشہور ماہر نفسیات اور ہپناٹزم پروفیسر ایم این سین گپتا کا تجربہ ہے جس کے مطابق انہوں نے ایک عورت کو گہرے مسخر میں لا کر اسے حکم دیا کہ وہ اپنا کوٹ اتار دے، عورت نے فوراً اپنا کوٹ اتار دیا مگر جب اس سے ساڑھی کھولنے کو کہا گیا تو اس کا ہاتھ آہستہ آہستہ کانپتا ہوا ساڑھی کے سرے کی طرف بڑھا مگر اسی لمحے وہ مسخر نیند سے بیدار ہو گئی اور اس پر سے تسخیر کا اثر ختم ہو گیا۔

ہم ہمیشہ اخباروں میں پڑھتے ہیں کہ کسی شخص کو بے ہوش کر کے بدمعاش لوگوں نے اسے لوٹ لیا دراصل یہ لوٹنے والے پوسٹ ہپناٹک سجیشن سے کام لیتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ لوگ کسی کمزور شعور والے انسان کو تاڑتے ہیں کیونکہ چہرہ شناسی کی مسلسل مشق سے یہ اس کام میں ماہر ہو جاتے ہیں پھر ایک بدمعاش ایسے شخص کے پاس جاتا ہے اور چپکے سے روپیہ یا دو روپیہ کا نوٹ اس کے نیچے ڈال دیتا ہے اور اس شخص سے کہتا ہے۔

''بھائی صاحب! آپ کے پیسے گر رہے ہیں۔'' یہ لمحہ ازحد اہم ہوتا ہے۔ پیسے گر گئے .... یہ الفاظ کسی جادو کی طرح کام کرتے ہیں۔ اس کا دھیان زمین پر گرے پڑے نوٹ کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ اس کے شعور کا عمل رک جاتا ہے۔

وہ بدمعاش اسی وقت اس غریب کی آنکھ کی طرف پلکیں جھپکائے بغیر دیکھتا رہتا ہے اور اسے ہپناٹائز کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس بھولے بھالے غریب آدمی کا شعور پہلے ہی غائب ہو جاتا ہے اور وہ کچھ حد تک ہپناٹزم کی حالت میں ہی ہوتا ہے ایسی حالت نیم تسخیر کہلاتی ہے۔

اب وہ شخص عامل کے پیچھے پیچھے چل دیتا ہے۔ ذرا اوٹ میں جانے پر وہ بدمعاش اسے پوری طرح ہپناٹائزڈ کر دیتا ہے۔ اس ہپناٹائزڈ نیند کو جاری رکھ کر وہ شخص کو لوٹ کر اپنی راہ لیتا ہے کافی دیر کے بعد اس بدمعاش کا شکار بنا ہوا شخص اپنے گھر لوٹ آتا ہے۔

اس لئے ایسے لفنگوں، بدمعاشوں سے نظر ملانے سے خاص کر عورتوں کو گریز کرنا چاہئے۔

ہپناٹزم کے لئے ضروری باتیں

معمول کے لئے ذیل کی باتوں کی اشد ضرورت ہے۔

معمول کا عامل میں مکمل یقین اور اس میں پوری عقیدت ہو۔ عامل بھی ہمارے جیسا ہی ایک عام شخص ہے ایسا سمجھ بیٹھنے پر عامل کا اثر معمول کے اوپر نہیں جم سکتا میری بھلائی کیلئے ہی یہ عامل سب کچھ کر رہا ہے۔ ایسا یقین معمول کے دل میں ہونے پر ہی یہ بات ممکن ہو سکتی ہے۔ ہپناٹزم کے لئے بالکل پرسکون اور خوشگوار ماحول کی اشد ضرورت ہے شام کے وقت ہپناٹزم کے تجربات زیادہ تعداد میں کامیاب ہوتے ہیں کمرے میں تیز روشنی نہ ہو، اگربتی، عطر، پھول وغیرہ سے تسخیر جلد ہو جاتی ہے۔ اس لئے کمرے میں ایک دو اگربتیاں جلتی رہیں اور عامل بھی عطر کا استعمال کرے۔ ہلکے سپرے کا استعمال کریں۔

ہپناٹزم کے تجربات کرتے وقت سنجیدگی کی بھی ضرورت ہے۔ ہپناٹزم بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ صبح کے وقت اور شور وغل وغیرہ سے گریز ضروری ہے۔ ایسے از حد ناموافق ماحول میں ہپناٹزم کے علم کو استعمال کرنا اس کی توہین ہے۔

''میں کسی بھی شخص کو مسخر کر سکتا ہوں۔'' اس طرح کی خود اعتمادی ہپناٹسٹ میں ہونی چاہئے۔ اپنی تسخیر کی صلاحیت کے بارے میں ذرا سی بے اعتمادی اگر ہپناٹسٹ کے دل میں آ جائے تو اس کے تجربات ضرور ناکام ہو جائیں گے، بے اعتمادی یا خود اعتمادی کے فقدان کا خیال لاشعور میں جانے سے سب کام بگڑ جاتا ہے۔

شعور کی تین حالتیں ابتدائی، ثانوی اور شدید ہیں جن کی توضیح حسب ذیل ہے۔

ابتدائی:

اس حالت میں معمول مسخر نہیں ہوتا لیکن اس کی منطقی قوت بہت کم ہو جاتی ہے۔

اس کے لئے ذیل کا تجربہ کریں۔

معمول کو کسی کرسی پر آرام سے بٹھائیں۔ اپنی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسانے کا پیغام اسے دیں انگلیوں کو دبائے رکھنے کا پیغام بھی دیں بعد میں اس کی آنکھوں میں ایک ٹک دیکھتے رہیں اس کے ہاتھوں پر دو چار بار اپنے ہاتھوں کو ملیں اب اسے پیغام دیں کہ ''تمہاری ہتھیلیاں اب ایک دوسرے سے مضبوطی سے چپک گئی ہیں لاکھ کوشش کرنے پر بھی تم انہیں الگ نہیں کر پاؤ گے، دیکھو وہ چپک گئی ہیں۔''

اگر معمول ٹھیک پیغامات قبول کرنے والا ہوگا تو مسخر کئے بغیر بھی اس کی انگلیاں ایک دوسری سے چپکی رہیں گی، وہ انہیں الگ نہیں کر پائے گا۔

ثانوی:

اس حالت میں معمول کا شعور بڑے پیمانے پر چھپ جاتا ہے۔ پھر بھی حواس خمسہ سے ہونے والا اس کا تعلق نہیں بکھرتا اس لئے معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کی آواز کو سن سکتا ہے لیکن عامل کے احکامات کا تجزیہ کر کے اس کا عملی مطلب نکالنے کی صلاحیت اس کے شعور میں نہ ہونے کے باعث عامل کے پیغامات براہ راست معمول کے لاشعور میں داخل ہوتے ہیں۔

ہپناٹزم کی اس حالت میں معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کے ساتھ بات چیت کرتا ہے اور عامل کے احکامات سن بھی سکتا ہے۔ اب یہاں سوال پیدا ہوا کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو گیا؟ اس کا ثبوت کیا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ

"معمول کے حواس خمسہ کا تعلق اس کے شعور سے مکمل طور پر نہیں ٹوٹتا پھر بھی اس حالت میں عامل معمول کے لاشعور پر قابو پالیتا ہے اور اس حالت کا راز درون یہی ہے۔"

اس کے تجربہ کی مثال کچھ یوں ہے۔

ایک دن ایک لڑکے کو مسخر کیا گیا اور اسے حکم دیا گیا اب تم کھانا کھانے بیٹھے ہو۔ فوراً وہ کھانے کی اداکاری کرنے لگا پھر اسے فوراً خبردار کیا گیا کہ "ارے، یہ تم کیا کر رہے ہو؟ تمہاری پلیٹ تو ٹڈیوں سے بھری ہوئی ہے، ٹڈی کھانے سے تمہارا دل خراب نہیں ہوتا؟" بس اس حکم کو سنتے ہی اس نے اس تصوراتی پلیٹ کو پھینک دینے کی اداکاری کی۔ اسی طرح ایک تجربے میں کسی شخص کو مسخر کرتے ہوئے اسے اپنے ہاتھ بڑھانے کا حکم دیا گیا اس کے ہاتھوں کو پانی سے گیلا کرتے ہوئے اسے کہا گیا "دیکھو، تمہارے ہاتھوں پر گوند مل دیا گیا ہے اب ہاتھ پر ہاتھ

رکھو۔" اس کے بعد اسے حکم دیا گیا۔

"تمہارے ہاتھ گوند سے چپک گئے ہیں تم کوشش کرو گے تو بھی ہاتھ الگ نہیں ہوں گے کوشش کرو۔" اس نے اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی کوشش کی لیکن بے کار، اب اسے "ہاتھ چھڑانے کی کوشش کرو، ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔" کا حکم دیا گیا تو اس نے اپنے ہاتھ فوراً چھڑا لئے۔ وجہ اس کی یہ تھی کہ اس وقت اس کی اپنی قوت ارادی □(Self will power) قائم نہیں رہی تھی۔ وہ تو مکمل طور پر عامل کے ماتحت ہو گئی تھی۔

شدید:

اس حالت میں حواس خمسہ سے ہونے والا تعلق ٹوٹ جاتا ہے اور میں فلاں شخص ہوں، اس کا علم بھی معمول کو نہیں رہتا۔ حواس خمسہ سے تعلق ٹوٹ جانے سے معمول سامنے والے کے پیغامات کو سن نہیں پائے گا۔ اس طرح آنکھیں کھولنے کے بعد بھی آس پاس کی چیزوں کا کچھ بھی علم اسے نہیں ہوگا۔ اس وقت اس کا لاشعور بالکل بیدار رہتا ہے ایسے بیدار لاشعور کو پیغام دینے کا کام صرف عامل کا لاشعور ہی کر سکتا ہے۔ ان دونوں میں یکجان ہونے کا جذبہ ہوتا ہے ایسے سچے عامل اور معمول بہت کم پائے جاتے ہیں اس حالت میں عامل کے لئے کوئی بھی بات ناقابل فہم، مخفی، مشکل نہیں رہ جاتی، اسے ماضی، مستقبل کا علم فوراً ہو جاتا ہے۔ اس کا جنسی جسم عامل کے پیغامات کے مطابق کہیں بھی جا سکتا ہے اور وہاں کے پیغامات بھی لا سکتا ہے لاشعور کی بے پناہ قوت کا نتیجہ اس حالت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جا رہا ہے۔

ایک لڑکی جو ہمیشہ بآسانی ہپناٹائز ہو جاتی تھی صبح کے وقت عامل کے پاس

آئی۔ وہ اسے معمول کے مطابق ہپناٹائز کر کے شدید حالت میں لے آیا۔ چونکہ عامل کی آواز سننا ایسی حالت میں اس کے لئے ناممکن تھا اس لئے عامل نے اپنے لاشعور کی حالت کو یکسو کرتے ہوئے اپنے سوال کو لاشعور کے اندر ہی اندر دہرایا کہ اس کی بہن کا کوئی خط آنے والا ہے یا نہیں یا وہ خود آئے گی۔

وہ فوراً متاثر ہو اٹھی اور ازحد ہلکی آواز میں کہنے لگی۔

''آج آپ کی بہن کا خط آنے والا ہے۔ وہ خود شام کے وقت آنے والی ہے۔''

وہ لڑکی ہپناٹائزڈ کی ایسی گہری حالت میں تھی کہ اسے جگانے کے لئے عامل کو بہت تکلیف اٹھانا پڑی لیکن حیرت کی بات یہ تھی کہ اس دن صبح کو کوریئر سے اس کی بہن کا خط آیا اور شام کو اسے لینے عامل کو اسٹیشن جانا پڑا۔

شدید گہری نیند میں انسان کا شعور غائب ہو جاتا ہے اور اس کا لاشعور بیدار یا سرگرم ہو جاتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسان کا لاشعور ہمیشہ ہی بیدار رہتا ہے لیکن انسان کی حالت بیداری میں شعور کا ہی کاروبار چلتا ہے، اس لئے محسوس ہوتا ہے کہ لاشعور کہیں غائب ہو گیا ہو۔ ایسی گہری نیند کی حالت میں سوئے شخص کو یکسو دل سے دئے گئے احکامات کی تعمیل وہ بیدار ہونے پر کرتا ہے۔

تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو شخص ہپناٹزم کا کچھ علم بھی نہیں رکھتا لیکن اپنے لاشعور کو بہت زیادہ یکسو کر سکتا ہے وہ ایسے سوئے ہوئے شخص کو حکم دے سکتا ہے۔ آپ بھی اسے پرکھ سکتے ہیں۔

اس ضمن میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جا سکتا ہے۔

ایک شخص بہت ہی زیادہ مذہبی اور رحم دل ہونے کے ساتھ ساتھ شراب کا بھی رسیا تھا جس کی وجہ سے اس کی خوبیاں مٹی میں مل گئی تھیں۔ ایک دن عامل اس

کے گھر اسے ملنے گیا تو دیکھا کہ اس کی بیوی اس کے سامنے سکاچ وہسکی، گلاس اور برف رکھ رہی ہے لیکن اسے دیکھتے ہی فوراً اس شے کو چھپا دیا گیا۔

عامل نے سوچا کہ کیا اس کا یہ دوست اس برائی سے چھٹکارا پا سکے گا؟ اس خیال نے اس کے لاشعور میں ہلچل مچا دی۔ اس نے اپنے دوست کے پاس رات کو ٹھہرنے کا پروگرام بنایا اور اس کے ساتھ اس کے کمرے میں سو گیا۔ جب اس کا دوست گہری نیند سو گیا تو عامل اٹھا اور اس نے اپنے لاشعور کو یکسو کیا اور سوچنے لگا کہ ''میرے اس دوست کے دل میں شراب کے بارے میں شدید نفرت پیدا ہو جائے۔'' اس مضبوط خیال کے پیدا ہونے کے بعد عامل سو گیا۔

دوسرے دن صبح سویرے اس کا یہ دوست جاگا۔ چائے پانی کے بعد اس نے بیوی کو شراب کی بوتل لانے کا حکم دیا۔ اس کے اس حکم سے بیوی حیران رہ گئی۔ اس نے سمجھانے کی کوشش کی۔ ''ذرا خیال رکھیں گھر میں کون مہمان آیا ہوا ہے۔'' لیکن اس دوست نے اس کی بات کو ٹال دیا، مجبور ہو کر بیوی کو بوتل لانا پڑی۔ بوتل کو پکڑ کر وہ سیدھا واش بیسن کے پاس چلا گیا اور ساری شراب کو اس میں انڈیل دیا اور خالی بوتل کو دور پھینک دیا اور خوش ہو کر کہا۔

''آپ جیسے عظیم خیالات رکھنے والے میرے گھر میں پہلی بار آئے ہیں۔ اس خوشی میں، میں آج سے شراب کو چھوڑ رہا ہوں۔'' اور یہی وہ قوت ہے لاشعوری دل کے حکم دینے کی۔

مجموعی ہپناٹزم (Mass Hypnotism)

کئی لوگوں کو ایک ساتھ ہپناٹائز کرنے کا علم مجموعی ہپناٹزم کہلاتا ہے۔ اس میں ہوا میں ڈوری کو کھڑا کر کے اس پر چڑھ جانا، ہوا میں سے کئی چیزیں نکال کر

دکھانا وغیرہ شعبدے شامل ہوتے ہیں اس کی مثال کچھ یوں دی جا سکتی ہے۔

1۔ سینکڑوں لوگ راستے پر آتے جاتے ہیں۔ ہر کوئی اپنی الگ الگ سوچ رکھتا ہے لیکن اچانک کوئی حادثہ ہو جانے پر سب لوگ وہاں جمع ہو جاتے ہیں اور ہر ایک کے منہ سے ڈر ظاہر کرنے والے الفاظ ایک ساتھ نکلتے ہیں۔ کسی بھیانک منظر کو دیکھ کر دیکھنے والے سب مجموعی طور پر ہپناٹائزڈ ہو جاتے ہیں۔

2۔ کوئی انتہائی فیشن زدہ لڑکی سگریٹ کا دھواں چھوڑتی ہوئی کسی موٹر سائیکل پر جا رہی ہے تو راستے کی ساری پبلک سحر زدہ ہو کر اس کی طرف دیکھتی رہ جاتی ہے یہ بھی مجموعی ہپناٹزم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

ہپناٹزم کی نیند میں معمول کا لاشعور بیدار ہو جاتا ہے اور عامل اس پر اپنا کنٹرول قائم کر دیتا ہے اس لئے جو خیالات عامل کے ہوتے ہیں وہی معمول کے خیالات کا ذریعہ بن جاتے ہیں حالانکہ معمول اور عامل کے جسم الگ الگ ہوتے ہیں جبکہ دونوں جسموں میں لاشعور اکیلے عامل کا ہوتا ہے۔ ہپناٹزم کی شدید حالت میں عامل کا لاشعور معمول کے لاشعور سے مسلسل رابطہ قائم کر لیتا ہے۔

یہاں ہم مجموعی ہپناٹزم کی ایک تاریخی مثال لیتے ہیں۔

سکندر اعظم نے راجہ پورس پر چوروں کی طرح آدھی رات کو حملہ کرنا چاہا لیکن راہ میں جہلم دریا مزاحم نظر آیا۔ برسات کا موسم تھا اور دریائے جہلم پوری طغیانی پر تھا۔ سکندر کی فوج اور اس کے سپہ سالار سیلیوکس نے آگے بڑھنے سے انکار کر دیا۔ سکندر جو کہ ایک مضبوط ارادے، بلند حوصلے کا مالک تھا اور یہ جنگ ہر حال میں جیتنا چاہتا تھا۔ وہ خود اپنے گھوڑے پر سوار ہو کر دوڑتا ہوا سب سے آگے پہنچا، دریا کی طغیانی کو ایک نظر دیکھا، سوچا اور اپنے لاشعور کو یکسو کر کے مضبوط ارادے کے ساتھ فتح کے عہد کو دہرایا، اپنے فوجیوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال

کر ایک معنی خیز جذباتی تقریر کی اور آخر میں کہا۔

"جہلم دریا میں کوئی طوفان نہیں ہے، جہلم دریا ہمارے راستے کو، ہمارے ارادوں کو نہیں روک سکتا، جہلم دریا کا طوفان اب اتر گیا ہے۔ لو دیکھو۔ میں سب سے پہلے گھوڑا دریا میں اتارتا ہوں۔"

اتنا کہہ کر سکندر تیزی سے گھوڑے سمیت دریا میں کود گیا۔ ساری فوج حیرت سے اسے دیکھتی رہ گئی اور سکندر دریا کے اس پار کھڑا مسکرا رہا تھا۔ اس کے ان الفاظات اور عمل نے ساری فوج کو اجتماعی طور پر ہپناٹائزڈ کر دیا۔ ساری فوج دریا میں کود پڑی اور آدھی رات کو سوئی ہوئی راجہ پورس کی فوج پر حملہ کر کے راجہ پورس کو قیدی بنا لیا۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ علم ہپناٹزم کا استعمال تمام لوگوں پر کامیاب نہیں ہوتا۔ ایسا کیوں ہے؟

اس سوال کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ تجربات نے یہ بات واضح کی ہے کہ دس میں سے چار ذرائع پر ہپناٹزم کا استعمال فوراً ہو جاتا ہے۔ باقی چھ میں سے دو ایک پر چار پانچ بار آزمانے سے علم ہپناٹزم کامیاب ہوتا ہے۔ دو ایک ذرائع ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے اوپر علم ہپناٹزم کا ذرا بھر بھی اثر نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کی طاقتیں

گذشتہ ابواب سے آپ ہپناٹزم کے متعلق بہت کچھ جان چکے ہیں کہ علم ہپناٹزم کیا ہے اور اس کے لئے کن باتوں کا ایک ہپناٹسٹ میں ہونا ضروری ہے جن کے بغیر ہپناٹزم کا علم کام نہیں کرتا۔ اب یہ بتایا جائے گا کہ ہپناٹزم کی کون کون سی

کیفیتیں ہوتی ہیں اوران کے کیا کیا استعمال ہیں؟

یہ بات تو ہم جان چکے ہیں کہ ہپناٹزم کے ذریعے جونیند معمول پر طاری کی جاتی ہے وہ عام نیند کے برعکس زیادہ گہری نیند ہوسکتی ہے۔ عام نیند میں سوئے ہوئے شخص کو جگانے کے لئے کئی بار آوازیں دینا پڑتی ہیں بعض اوقات اسے جھنجھوڑنا بھی پڑتا ہے مگر ہپناٹائز نیند میں سویا ہوا شخص عامل کے صرف اشارہ کرنے سے ہی جاگ پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ مسخر نیند میں عام نیند کے برعکس جسم اور اعصابی نظام کو کہیں زیادہ سکون وآرام ملتا ہے۔

افادیت:

اگر کوئی شخص بہت تھکا ماندہ اور دماغی تھکاوٹ کی وجہ سے نڈھال ہورہا ہوتو کچھ منٹوں کی مسخر نیند لے لینے کے بعد جب وہ جاگے گا تو وہ اپنے آپ کو یکدم بہت تروتازہ محسوس کرے گا۔ اس کے جسم میں ایک نئی تازگی کا احساس ہوگا کیونکہ یہ بات ہر شخص بخوبی جانتا ہے کہ تھکاوٹ کی حالت میں کس طرح جسم کی حالت میں تھوڑی سی تبدیلی کردینے سے انسانی جسم کو آرام مل جاتا ہے روزمرہ زندگی میں اس کی کئی مثالیں عام ملتی ہیں۔

اگر کوئی شخص کافی دیر تک کھڑا رہے اور اسے کسی جگہ پر دو چار منٹ کے لئے بیٹھنے کو جگہ مل جائے تو اس کی بہت کچھ تھکاوٹ مٹ جاتی ہے۔ اسی طرح ایک شخص کو کافی دیر تک جاگنے کے بعد صرف ایک گھنٹہ ہی سونے کو مل جائے تو جاگنے پر وہ بے حد پرسکون نظر آئے گا اور اسے نئی تازگی کا احساس ہوگا۔

مسخر نیند میں آنے والی نیند زیادہ وقت نہیں لیتی اور فوراً آجاتی ہے کیونکہ اس نیند میں وقت کا کوئی سوال ہی نہیں ہوتا یہ تو عامل کی مرضی اور حکم کے مطابق آتی

ہے جبکہ قدرتی نیند ہمیشہ چند لمحوں میں نہیں آجاتی کبھی کبھی تو کافی دیر تک کوشش کرنے کے بعد آتی ہے اور اس میں وقت درکار ہوتا ہے۔

علاج:

ہپناٹزم کی سب سے بڑی طاقت کی شناخت اس کا انسانی دکھ درد اور تکلیف کو فی الفور دور کرنا ہے۔ اگر ایک شخص کسی بھی درد کی شدت سے تڑپ رہا ہے اور کوئی بھی دوا اثر نہ دکھا رہی ہو تو ایسے میں اسے مسخر کرکے یہ حکم دیا جائے کہ اب اس کا درد غائب ہوگیا ہے تب حقیقت میں اس کا درد جاتا رہے گا۔ اس کو ایسا محسوس ہوگا کہ وہ پوری طرح تندرست ہے اس کے جسم میں کسی بھی قسم کا درد یا تکلیف نہیں ہے۔

برعکس اس کے اگر کسی تندرست شخص کو مسخر نیند میں لاکر یہ حکم دے دیا جائے کہ اس کے سر یا دانت میں شدت کا درد ہورہا ہے اور وہ چوبیس گھنٹے تک ایسے ہی رہے گا تو مسخر نیند سے آزاد ہو جانے پر سر یا دانت کا درد چوبیس گھنٹے تک اسے تڑپاتا رہے گا۔ اب وہ کتنا ہی اس کا علاج کرلے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوگا مگر چوبیس گھنٹے کے بعد وہ خود بخود تندرست ہوجائے گا۔

عامل اور معمول کا تعلق:

جب انسان کے دماغ کو کوئی بھی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور کے اشارے پر جسم ویسا ہی عمل کرتا ہے لیکن یہ اطلاع پہنچانے والا ذریعہ بااعتماد ہو اور جس کی بات پر آنکھ بند کرکے یقین کیا جاسکتا ہو۔

یہی بات ہپناٹزم میں بروئے کار آتی ہے۔ اگر معمول کو اپنے عامل پر یقین

کامل نہ ہوگا تو عامل کسی بھی صورت میں اس پر کسی بھی قسم کا اثر نہیں ڈال سکے گا مگر یہ ہمیشہ نہیں ہوتا ہپناٹزم کی صرف ابتدا میں ایسی حالت ہوتی ہے۔ اگر عامل ایک دفعہ بھی کسی مسخر شخص کو سلانے میں کامیاب ہو جائے تو اس کے بعد معمول عامل کی خواہش کا غلام ہو جاتا ہے اور پھر اسے مسخر کرنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

یہی وہ بنیادی ہپناٹزم ہے جس کے ذریعے بہت سی بیماریوں کا علاج ماہرین ہپناٹزم کر رہے ہیں اور فی زمانہ تمام اچھے طبیب اور ڈاکٹر کامیابی سے جان بوجھ کر یا انجانے ہی میں ہپناٹزم کا استعمال کرتے ہیں۔ اصل میں وہی طبیب کامیاب ہوتا ہے جو امید پرست ہوتا ہے اور خوشگوار ماحول میں مریضوں کو امید دلاتا ہے اور اس کے زوردار الفاظ ''تمہیں کافی فائدہ ہو رہا ہے اور تمہاری صحت اب پہلے سے بہت اچھی ہے'' کا مریض پر فوری اثر ہوتا ہے اور وہ اپنے آپ کو تندرست محسوس کرنے لگتا ہے اسی لئے ایسے طبیبوں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ ''اس کے ہاتھ میں شفاء ہے۔'' یہ صرف اس ڈاکٹر یا طبیب کا اپنی مقناطیسی کشش کے ذریعہ زوردار الفاظ میں ان کو قائل کرنا ہے۔

ایسی صورت میں مسخر شخص مسخر حالت میں عامل کے ہاتھ کی کٹھ پتلی بن جاتا ہے اور اس کے اشاروں پر ناچنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر کوئی ٹھنڈی شے اس کے ہاتھ میں تھما کر اس سے یہ کہا جائے کہ یہ آگ کا گولا ہے تو معمول بڑی احتیاط سے اپنے آپ کو اس سے بچانے کی کوشش کرے گا۔

عامل کے افعال کی پابندی معمول صرف مسخر حالت میں ہی نہیں کرتا بلکہ مستقبل میں بھی ہمیشہ کرتا رہتا ہے بشرطیکہ وہ احکام مسخر حالت میں دیئے گئے ہوں اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شخص شراب کا اس قدر عادی ہو چکا ہے

اور وہ ڈاکٹروں کے بار بار انتباہ کے باوجود شراب چھوڑنے کو تیار نہیں ہے اور نہ ہی شراب کے نقصان دہ اثرات پر غور کرنے کو تیار ہے لیکن جب عامل مسخر حالت میں معمول کو یہ حکم دیتا ہے کہ اب وہ شراب نہیں پئے گا اور اگر پیئے گا تو اس کو ابکائیاں آئیں گی تو بعد از بیداری آئندہ وہ کبھی بھی شراب کو استعمال نہیں کرے گا اور اس طرح اس نشے سے چھٹکارا پا جائے گا۔

بلندترین مقام:

یہ تو عام کیفیات ہیں جو اکثر و بیشتر ہپناٹزم میں پیش آتی ہیں مگر جب کوئی معمول ہپناٹزم کے بلند مرتبے پر پہنچ جاتا ہے تو وہ عامل کے ہاتھ کی کٹھ پتلی نہیں رہ جاتا۔ اس وقت اس کے اندر ایک عجیب عظیم طاقت پیدا ہو جاتی ہے وہ اپنی لاشعوری نظر سے مابعد شعور کی ہزاروں میل کی دوری کی چیزوں کو اس طرح دیکھ سکتا ہے جیسے ٹی وی پر کسی ڈرامے یا فلم کو دیکھتا ہے اور اس طرح مستقبل میں ہونے والے واقعات کو دیکھ پرکھ اور بتلا سکتا ہے اسی طرح ماضی کے واقعات بھی بخوبی بیان کر سکتا ہے لفافے میں بند خط پڑھ سکتا ہے اور اس مقام والے لوگ عام طور پر سادھو، سنت، یوگی، دیوتا، پیر کامل کہلاتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ ہپناٹزم کی طاقت لامحدود ہے اور اس کے بل پر انسان بڑے بڑے عظیم کام کر سکتا ہے۔

احکام کیا ہیں؟

احکام کے معنی ہدایات، پیغام، اجازت، تجاویز دینا اور ہپناٹزم میں معمول کو دی گئی وہ ہدایات ہوتی ہیں جن سے وہ باآسانی مسخر ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے

اسے بار بار یہی حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اطمینان کے ساتھ بے فکر ہو کر سو جائے۔ یہ حکم اس شخص کے شعور کو دیا جاتا ہے جس کے لاشعور کو ہم سلانا نہیں چاہتے کیونکہ اسے تو ہم مسخر حالت میں ہوشیار رکھنا چاہتے ہیں۔ اب جب وہ شخص سو جاتا ہے تو اسے ہم مختلف طرح کے حکم دیتے ہیں جو اس کے لاشعور کے لئے ہوتے ہیں جو اس شخص کے جسم پر اپنا کنٹرول رکھے ہوئے ہے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک ''ہپناٹزم'' اور کچھ نہیں ہے، صرف ''احکام'' کا اثر ہے اور اس رائے میں بہت کچھ حقیقت پوشیدہ ہے۔ روزمرہ زندگی کے مشاہدے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ ہر شخص اپنا زیادہ تر کام احکام پر ہی کرتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ یہ حکم کسی شخص کے ذریعے واضح طور پر دیئے جاتے ہیں یا اسے بالواسطہ طور پر اشارے سے ملتے ہیں۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ اگر کسی باورچی خانے میں بے حد اعلیٰ کھانا بن رہا ہو تو اس کی خوشبو پا کر ہمیں بھوک لگتی ہے یا پھر بچپن میں ہمارے ماں باپ، پھر اساتذہ سکول و کالج وغیرہ سے ہمیں احکام ملتے رہتے ہیں اور ہم ان پر چلتے رہتے ہیں۔

احکامات کی پابندی کیوں:

کچھ احکام ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہم ایک بار حاصل کر کے کبھی بھی نہیں بھولتے اور ہمیشہ ان کی تعمیل کرتے ہیں مثلاً ہمیں بچپن میں یہ ہدایت دی جاتی ہے کہ سڑک کے درمیان مت چلو، بھیڑ سے بچ کر فٹ پاتھ پر چلو، یہ حکم ہمارے لاشعور پر اس طرح مستقل ثبت ہو جاتا ہے کہ ہم جب تک زندہ رہتے ہیں اس کی تعمیل کرتے رہتے ہیں اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ انسانی لاشعور احکامات کی تعمیل کرنے کا عادی ہو جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ مسخر نیند میں انسانی دماغ احکام کی پابندی بڑی باقاعدگی سے

اور فوراً کرتا ہے شعور کی بیداری کی حالت میں ہمارا دماغ ماننے یا نہ ماننے کے بعد عمل کرنے کا فیصلہ کرتا ہے جبکہ مسخر حالت میں ایسا نہیں ہوتا، کیونکہ اس وقت ہاں یا نہ کرنے والا بیدار شعور گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے صرف لاشعور با عمل ہوتا ہے جو کسی بھی طرح کی حیل و حجت نہیں کرتا اس لئے معمول فوراً عامل کے احکامات کی پابندی اور تعمیل کرنے لگتا ہے۔

چونکہ انسانی لاشعور احکام کو قبول کرنے اور ان کی تعمیل کرتے رہنے کا عادی ہوتا ہے اس لئے قدرتی طور پر عامل کی مرضی کے مطابق اس پر معمول عمل کرتا ہے۔ اس کے کہنے کے مطابق حقیقت میں اسے نیند آنے لگتی ہے مگر یہ نیند اصل نیند نہیں ہوتی یہ خود ساختہ ہپناٹزم کی نیند ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو لانے میں کسی کا کوئی ہاتھ نہیں ہوتا بلکہ یہ عامل کے ذریعے اپنے حکم سے معمول کے اوپر لادی گئی نیند ہے۔ یہ وہ دولت ہے جسے وہ جب چاہے سمیٹ سکتا ہے۔

معمول جوں جوں عامل کی طاقت کے ماتحت ہوتا جاتا ہے ویسے ویسے احکام کو قبول کرنے کی صلاحیت بڑھتی رہتی ہے جس شخص کو مسخر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے آغاز میں وہ انجانے میں ہی عامل کے احکام کی تھوڑی سی مخالفت کرتا ہے۔ اپنی طرف سے وہ حکم کی تعمیل تو کرنا چاہتا ہے مگر شروع میں اسے کچھ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرے ساتھ کچھ تماشا سا کیا جا رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اس کے شعور کے قبول نہ کرنے کی طاقت ہوتی ہے اسی طاقت کی بناء پر وہ سوچتا ہے کہ بھلا وہ کیسے عامل کے حکم پر نیند کے بس میں ہو سکتا ہے؟ مگر جب وہ عامل کی صلاحیت پر یقین اپنے شعور پر کنٹرول کرتے ہوئے کرتا ہے تو اسے خود ہی یہ یقین ہونے لگتا ہے کہ ساکن ہو کر یکسوئی سے بیٹھ رہنے سے نیند آ سکتی ہے اور اس کے

لئے وہ کسی بھی شے پر اپنی نگاہ اور توجہ مرکوز کر دیتا ہے تو نیند اور بھی جلدی آنے لگتی ہے اور چند ہی منٹوں بعد اس پر عامل کے نیند کے متعلق احکام اثر انداز ہونے لگتے ہیں۔ یہ محسوس کرتے ہی اس کی پلکیں بھاری ہونے لگتی ہیں لیکن آنکھوں کو ایک عجیب و غریب پر سکون نیند آنے لگتی ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے لائی گئی اس نیند سے مسخر شخص کو بڑی آسانی سے جگایا جاسکتا ہے۔ جاگنے کے بعد معمول اپنے جسم میں نیا حوصلہ اور تازگی محسوس کرتا ہے جو کام پہلی بار کیا جاتا ہے اس میں اگرچہ تھوڑی سی مشکل اور تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن انسان کی عادت اور مزاج بہت جلد مانوس ہونے کے عادی ہونے کے باعث دوسری بار اس کام میں مزاحمت سے رک جاتے ہیں اور وہی کام دوسری بار بآسانی ہو جاتا ہے اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

"پہلی بار مسخر کرنے یا ہونے میں ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم کسی پہاڑ پر چڑھ رہے ہیں مگر دوسری بار تو یہ چڑھائی اپنے گھر کی سیڑھیاں چڑھنے سے بھی زیادہ آسان لگتی ہے۔"

جیسے جیسے مسخر شخص کو مسخر نیند آجاتی ہے ویسے ویسے وہ عامل کے احکام کی تعمیل پوری باقاعدگی سے کرتا ہے آہستہ آہستہ حیل و حجت کرنے کی اس کی طاقت ختم ہوتی جاتی ہے اور وہ پوری طرح سے عامل کے کنٹرول میں آجاتا ہے۔

اس بات کو کبھی بھی نہیں بھلانا چاہئے کہ کسی معمول پر عمل تسخیر کا اثر اس وقت پڑ سکتا ہے جبکہ وہ اپنی توجہ کو مرکوز کر سکے اس لئے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ معمول اپنا دھیان ہر طرف سے سمیٹ کر اس بات پر مرکوز کرے کہ اسے مسخر ہونا ہے۔ معمول میں مسخر ہونے کی خواہش جتنی زیادہ طاقتور ہوگی یعنی اس کی قوت

ارادی جتنی زیادہ تیز ہوگی اتنی ہی زیادہ تیزی سے وہ مسخر ہو سکے گا۔ یہ بات خود مسخر ہونے میں بھی بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

ہپناٹک معمول بنانے میں تربیت کا عنصر:

کسی بھی شخص کو تربیت دے کر اسے اچھا ہپناٹک معمول بنایا جاسکتا ہے اگر کسی شخص کو پہلی بار مسخر کرنے میں کامیابی نہ ہو تو یہ بالکل نہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ شخص مستقبل میں آپ سے کبھی بھی مسخر نہ ہو سکے گا۔ جدوجہد کر کے آپ اس کے دل میں یقین پیدا کریں اور اسے اپنے دھیان کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کے لئے آمادہ کریں تو آپ ضرور دو چار دفعہ کوشش کر کے اسے مسخر کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ یہی بات خود مسخر ہونے کے بارے میں بھی کہی جاسکتی ہے جس میں انسان اپنے آپ کو مسخر کر کے ہپناٹزم کی نیند میں سونے کی کوشش کرتا ہے۔

جس طرح کوئی ہنر آہستہ آہستہ کوشش کر کے سیکھا جاسکتا ہے اسی طرح سے مسخر تعلیم (ہپناٹزم) کو آہستہ آہستہ ترقی کر کے سیکھا اور سکھایا جاسکتا ہے جب کوئی شخص ایک بار بھی مسخر ہو سکتا ہے تو دوسری بار اسے مسخر کرنے میں عامل کو کسی طرح کی کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

علم تسخیر کے فوائد:

علم ہپناٹزم کے فوائد مختصراً حسب ذیل ہیں۔

☆ اس سے بآسانی انسان اپنی بری عادات سے چھٹکارا پالیتا ہے، برائیوں اور کئی قسم کی بیماریوں کو بآسانی دور کیا جاسکتا ہے۔

☆ والدین بغیر کچھ کہے یا بتائے اپنے شرارتی بچوں کو آسانی سے کنٹرول

کر سکتے ہیں اور انہیں تابع فرمان بنا سکتے ہیں۔

☆ اس سے ملازمت پیشہ حضرات اپنے مالک یا آفیسر کو اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔

☆ اپنی دل پسند عورت یا مرد کی محبت یا دوستی حاصل کی جا سکتی ہے اور اسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

☆ طالب علم قوت یادداشت، علم بصیرت اور یکسوئی حاصل کر کے اپنے اپنے شعبہ میں مہارت اور ترقی پا سکتے ہیں۔

☆ دکاندار اور ایجنٹ حضرات زیادہ خریدار پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی مصنوعات کی تشہیر زیادہ موثر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

☆ شعبدے بازی کے کرشمے اور کمالات اس سے باآسانی دکھلا کر کافی رقم کمائی جا سکتی ہے۔

☆ کئی لوگوں کے اخلاقی اور جسمانی امراض دور کر کے انسانی بھلائی کے کاموں میں نیک نامی پائی جا سکتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ہر شعبہ میں اس علم کے ذریعے نمایاں ترقی و تعمیر کے کام لیے جا سکتے ہیں۔

ہپناٹسٹ بننے کے لئے اپنی شخصیت کی تعمیر:

انسان کی شخصیت اپنے اندر بہت سے پہلو احاطہ کیے رکھتی ہے اور یہی ہمہ جہت پہلو اس کی شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں اور ان کی تشکیل اور پختگی میں موروثیت اور ماحول کا برابر کا ہاتھ ہوتا ہے جس پر قبل ازیں بحث کی جا چکی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت کیسی ہونی چاہیے؟ اس کے متعلق بعض لوگوں میں بے

حد فرسودہ خیالات پائے جاتے ہیں ان کے نزدیک ایک ہپناٹسٹ قد کاٹھ، پختہ خدوخال، زیادہ گہری آنکھوں کے علاوہ بے شمار ایسی خوبیوں کا مرقع ہوتا ہے جو کسی عام انسان میں بالکل نہ پائی جاتی ہوں حالانکہ یہ سب خیالات غلط ہیں جبکہ ہپناٹسٹ کی شخصیت کسی اور طرز پر اپنی نمائندگی کرتی ہے۔

ہپناٹزم ایک آرٹ اور باقاعدہ سائنسی علم ہے اور اس آرٹ اور علم کو دیگر علوم کی طرح ہر شخص سیکھ سکتا ہے اس کے لیے مخصوص وجیہی خدوخال یا جسمانی خصوصیات کا حامل ہونا ضروری نہیں ہے مگر دوسرے علوم کی مانند اسے دیکھنے، یاد رکھنے اور استعمال کرنے کے لئے چند ایک ایسے اصولوں کو مدنظر رکھنا لازمی ہے جن کے بغیر ایک ہپناٹسٹ کی شخصیت قطعاً نامکمل اور ادھوری رہ جاتی ہے۔

ذیل کے اصول ہپناٹسٹ کے لئے اختیار کرنا بے حد ضروری ہیں۔

☆ جس طرح کوئی شخص اپنے عہدے یا حیثیت سے ناجائز فائدہ اٹھاتا ہے تو اس کا ضمیر اسے ملامت کرتا ہے۔ اسی طرح ہپناٹزم کا غلط استعمال ہپناٹسٹ کے لئے ذہنی کوفت اور ضمیر کی ملامت کا باعث بنتا ہے۔ چونکہ ہپناٹزم سے مراد معمول کے ذہن میں اپنی بات ڈالنا اور اس پر عمل کروانا ہے۔ اگر ہپناٹسٹ کا اپنا ضمیر اور دماغ غلط ہوگا تو پھر اس کے لئے یہ بات ناممکن ہو جائے گی کہ وہ اپنی پریکٹس جاری رکھ سکے۔ اس لئے اس کو اپنے دماغ کو ہر قسم کی آلائشوں سے پاک رکھنا اور اپنے اندر ایک ایسا تاثر پیدا کرنا ضروری ہے جس سے معمول پر اس کا اچھا اثر پڑے۔

☆ ہپناٹسٹ کے لئے خود اعتمادی لازمی شرط ہے اگر ہپناٹسٹ خود خود اعتماد نہیں تو وہ اپنے معمول کو کس طرح ہپناٹائز کر سکتا ہے۔ اس کے لئے یہ بات لازم

ہے کہ وہ اپنے کام میں مہارت اور زیادہ سے زیادہ سیکھنے کی عادت ڈالے۔ اس سے اس کی خوداعتمادی میں بے حد اضافہ ہوگا اور اس کا اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ ابھرے گا۔

☆ جب تک ایک ہپناٹسٹ قوت ارادی کی صفت سے موصوف نہ ہوگا وہ کبھی بھی اپنے معمول کو موثر طریقہ سے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے کی تلقین نہ کر سکے گا کیونکہ متزلزل ارادے کی بدولت کام الٹ ہو جائے گا۔

☆ اپنی شخصیت کو مضبوط بنانے کے لئے ہپناٹسٹ کو خود توجہی (Auto-Suggestion) سے کام لینا چاہئے۔ منفی اور تخریبی خیالات کی جگہ مثبت اور تعمیری خیالات کا پیدا کرنا اس کا مقصود ہونا چاہئے۔ اس کے لئے یہ بات لازم ہے کہ وہ اپنے اندر ناکامی، احساس کمتری اور نااہلی کے احساسات پیدا نہ ہونے دے تاکہ وہ اپنے پیشے میں ناکام ہونے سے بچ سکے۔

☆ ہپناٹسٹ کے لئے اپنے اندر کامیابی کے حصول کا پختہ یقین اور قابلیت کے احساسات کو جاگزیں رکھنا لازمی ہے تاکہ وہ اپنے کام میں بخوبی سرخرو ہو سکے۔

☆ جسمانی اور ذہنی صحت مندی بے حد ضروری ہے۔ بیمار ذہنیت معمول کو فائدے کے بجائے نقصان پہنچائے گی۔

☆ ہر قسم کے نشہ جات، تمباکونوشی سے مکمل طور پر اجتناب ضروری ہے۔ اس سے مقصد کا حصول خوشگواریت کے ماحول میں بآسانی حاصل ہوتا ہے۔

☆ آنکھوں میں تاثرات انگیزی اور کشش پیدا کرنے کی تربیت حاصل کرنا

ایک ہپناٹسٹ کے لئے بے حد ضروری ہے تاکہ جب ہپناٹسٹ اپنے معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے تو معمول کے لئے ہپناٹسٹ کی توجہ کے تابع ہو جانے کے علاوہ کوئی چارہ کار باقی نہ رہے کیونکہ آنکھیں جب تک توجہ اور ارتکاز نہ کریں گی مخالف کی آنکھوں میں کچھ بھی اثر نہ ہوگا۔

☆ تربیت کے دوران کسی شے کو آنکھ جھپکے بغیر دیر تک دیکھتے رہنے سے آنکھوں کے اندر کشش جذب اور ارتکاز پیدا ہوتا ہے۔ ایسی مشقیں عموماً صبح کے وقت طلوع آفتاب سے قبل کریں کیونکہ اس وقت ذہن ہر قسم کی آلائشوں اور تھکاوٹ سے پاک ہوتا ہے یا پھر وہ تمام طریقے جو قبل ازیں بیان کئے جا چکے ہیں استعمال میں لائیں۔

☆ ہپناٹسٹ کے لئے اپنی آواز پر توجہ دینا لازم ہے کیونکہ آواز کو اس میں بہت اہمیت حاصل ہے۔ اچھی آواز میں یہ خصوصیات ہوتی ہیں کہ یہ معمول میں اطمینان اور اعتماد پیدا کرتی ہے اور اس کے برعکس کرخت لہجہ بے اعتمادی پیدا کرتا ہے اور معمول کو تعاون سے روکتا ہے۔ آواز میں روانی اور عمدگی پیدا کرنے کے لئے ٹیپ ریکارڈ کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ ہپناٹائز کرنے کے دوران مختلف قسم کا لہجہ اور گفتگو پچویشن کے مطابق استعمال کریں معمول کو سلاتے وقت لہجہ اور انداز نرم، لطیف، شیریں اور لوری دینے جیسا ہونا چاہئے جبکہ معمول کو جگاتے وقت لہجے کا انداز کچھ تحکمانہ ہونا چاہئے۔

☆ ہپناٹسٹ کو متحمل مزاج ہونا چاہئے تاکہ وہ اپنا کام اطمینان کے ساتھ کر سکے اور پوری طرح معمول پر حاوی ہو سکے۔

مسخر کرنے کے طریقے

Hypnotised Methods

کسی بھی شخص کو تین معروف طریقوں سے مسخر کیا جا سکتا ہے۔

1۔ عامل کے زبانی احکامات کے ذریعے۔
2۔ خود مسخری کے ذریعے جس میں معمول خود اپنے لاشعور کو مسخر ہونے کا حکم دیتا ہے۔
3۔ ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کا طریقہ۔

بہرحال اس کے لئے آج کل بے شمار طریقے استعمال کئے جا رہے ہیں زیادہ مستعمل طریقہ زبانی ہدایات (Verbal Suggession) کا ہے۔ یہ طریقہ بعض اوقات دوسرے طریقوں کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

طریقہ خواہ کوئی بھی اپنایا جائے مگر سب سے پہلے اس کی مکمل تیاری ہونی چاہئے کمرہ سادہ سا اور ضروری سامان سے آراستہ، ساؤنڈ پروف، آرام دہ کرسی یا صوفے پر مشتمل ہونا چاہئے کمرے کے اندر زیادہ روشنی نہیں ہونی چاہئے۔

کسی بھی معمول کو ہپناٹائز کرنے سے قبل اس علم کے متعلق اس کی معلومات کا پتہ لگانا ضروری ہے اور پھر اسے ہپناٹزم کی افادیت اور اہمیت اور اس کی صحیح نوعیت سے آگاہ کریں بالخصوص اسے ہپناٹک نیند سے ضروری آگاہی دیں کہ اس نیند میں گو ذہنی اور جسمانی طور پر آرام وسکون میسر ہوتا ہے مگر معمول نہ صرف ہپناٹسٹ کی آواز سنتا رہتا ہے بلکہ خود بھی بوقت ضرورت نیند سے باہر نکلے بغیر بات کر سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو نئے معمول کے سامنے کسی پرانے معمول کو ہپناٹائز کر کے

اسے مطمئن کیا جائے تاکہ اسے صحیح طریقہ سے آگاہی حاصل ہو سکے۔ اکثر لوگ شروع شروع میں ہپناٹائز ہونے سے ڈرتے ہیں اور جب وہ دوسروں کو ہپناٹائز ہوتا دیکھتے ہیں تو ان کا یہ ڈر دور ہو جاتا ہے اور اگر تھوڑا بہت ڈر باقی رہ جائے تو ہپناٹسٹ کو چاہئے کہ اسے اپنی خوشگوار باتوں سے دور کرے۔

جب معمول ہپناٹائز ہونے کے لئے تیار ہو جائے تو اسے ایسی گدی دار کرسی پر بٹھا دینا چاہئے جو پوری طرح سے آرام دہ ہو اور جس پر بیٹھنے سے معمول کو کسی طرح کی تکلیف نہ ہو۔ اگر شام کا وقت ہو چکا ہو اور کمرے میں بلب جلانا ضروری ہو تو اس کی روشنی معمول کے پیچھے کی طرف سے آنی چاہئے۔ اگر معمول کرسی کے بازوؤں پر ہاتھ رکھنے میں سہولت محسوس کرتا ہو تو وہاں رکھے ورنہ اپنے جسم پر ہاتھ رکھ سکتا ہے لیکن ہاتھوں کو الگ الگ رکھنا بے حد ضروری ہے۔ ٹانگیں دراز ہونی چاہئیں اور ایڑیاں فرش پر لگی رہیں یا پورے پاؤں فرش پر رکھ لے۔ اب معمول سے کہا جائے کہ وہ جسمانی اور ذہنی استراحت کے لئے تیار رہے اس کے بعد کرسٹل بال یا پین لائٹ جیسی کوئی بے حد چمکدار چیز اپنے ہاتھ میں پکڑ کر مسخر کئے جانے والے شخص کی آنکھوں سے تقریباً بارہ انچ کے فاصلے پر مگر اس کے سر سے تھوڑا سا اوپر کی طرف رکھیں پھر اسے حکم دیں کہ وہ اس چمکیلی چیز کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھے اپنی نگاہ کو اس چیز سے ہٹنے نہ دے اس پر پوری طرح مرکوز کرے۔ اس کے بعد اس کو ذیل کے احکامات دے کر سلانے کی کوشش کریں۔ حکم ہلکی، میٹھی مگر مضبوط آواز میں دینے چاہئیں۔ جو کچھ بھی آپ کہیں اسے آہستہ آہستہ واضح الفاظ میں کہیں، ایک حکم دینے کے بعد کچھ دیر کے لئے ٹھہر جائیں۔ پھر اس حکم کو دو دفعہ دہرائیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جب کسی حکم کو دہرایا جاتا ہے تب وہ حکم معمول کے

لاشعور کی گہرائی میں داخل ہو کر اچھی طرح اپنی جڑ جمانے میں کامیاب ہوتا ہے۔

اب ذیل کے الفاظ یا اس سے ملتے جلتے الفاظ میں اس کو حکم دینا شروع کریں۔

میرے ہاتھ میں جو چیز (کرسٹل بال یا پین لائٹ) ہے اس کی طرف غور سے دیکھتے رہیں۔ آپ یہ محسوس کریں گے کہ ایک بڑا خوشی والا بھاری پن آپ کے جسم اور دماغ پر چھاتا جا رہا ہے۔ اس بھاری پن کے ساتھ آپ کو آہستہ آہستہ گہری اور پرسکون نیند آنے لگے گی۔

اپنے جسم کے ایک ایک پٹھے اور حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں، سانس آہستہ آہستہ اور گہرے گہرے لیں۔ میری آواز پر پوری پوری توجہ رکھیں۔

میرے منہ سے نکلا ہوا ایک ایک لفظ آپ کو میٹھی اور گہری نیند میں لے جاتا چلا جائے گا اپنے جسم کو ڈھیلا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی ٹانگ بھاری ہوتی چلی جا رہی ہے۔

آپ کے دونوں بازو بہت بھاری ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی پلکیں جلدی جلدی کھلنے، بند ہونے لگی ہیں۔

آپکو اپنی آنکھیں کھلی رکھنے میں مشکل ہو رہی ہے۔

میرے ساتھ اس چمکیلی چیز پر نظر جمائے رکھنا، اب آپ کے لئے مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ میری آواز پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیتے رہیں۔

آپ کی آنکھیں اور دماغ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سونا چاہتے ہیں۔

آپ جیسے ہی آنکھیں موندیں گے آپ کو گہری ہپناٹک نیند آنے لگے گی مگر آپ میری آواز سنتے رہیں گے۔

جب میں ایک سے لے کر تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنی آنکھوں کو کھولے رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔

آپ فوراً ہی اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ فوراً ہپناٹک نیند میں سو جائیں گے۔

ایک...... (ذرا ٹھہر کر)...... آپ کا پورا جسم بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور نیند کی حالت میں آتا جا رہا ہے۔

دو...... (آہستہ آہستہ)...... آپ کا سر بہت بھاری ہو کر تھکنے لگا ہے۔ آپ کی پلکیں جھپکنے لگی ہیں۔ آپ آنکھیں بند کر کے گہری ہپناٹک نیند میں سو جانا چاہتے ہیں۔

تین...... (اجازت کی آواز میں)...... اپنی آنکھیں بند کر لیں اور میٹھی گہری نیند میں سو جائیں۔ گہری...... گہری اور خوب گہری نیند، آپ کو آنے لگے گی۔ اب آپ سو گئے ہیں۔ ہپناٹک نیند میں سو گئے ہیں اور اس وقت تک نہیں جاگیں گے جب تک میں آپ کو جاگنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

اس طرح حکم دینے کے بعد آپ دیکھیں گے کہ کچھ سیکنڈوں یا ایک آدھ منٹ تک معمول کی پلکیں ضرور جھپکتی رہیں گی۔ اس کے بعد وہ جلد ہی کرسی پر پیچھے کی طرف لڑھک جائے گا۔ اس کی آنکھیں بالکل بند اور پرسکون ہو کر پلکیں جھپکنا بند کر دیں گی۔ اتنا ہی نہیں اس کے جسم کے تمام حصے پوری طرح سے ڈھیلے پڑ جائیں گے اب معمول کو کچھ منٹ تک آرام اور سکون کی حالت میں رہنے دیں نہ اسے کچھ کہیں اور نہ اسے کوئی حکم دیں۔

دوسرا طریقہ:

کسی بھی شخص کو مسخر کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو کہیں کہ وہ کچھ دیر تک ٹکٹکی لگا کر آپ کی آنکھوں میں دیکھے جس وقت وہ آپ کی آنکھوں کی طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھ رہا ہوگا اس وقت اپنی خود اعتمادی کی طاقت سے اس کے دل پر یہ اثر ڈالیں کہ اسے آہستہ آہستہ نیند آرہی ہے یہ حکم آپ جسمانی اور دماغی دونوں طریقوں سے دیں۔

اسے مسخر کرنے کے لئے آپ ہاتھ سے پاس دیں یا نہ دیں، یہ آپ کی مرضی ہے اگر آپ اسے بغیر پاس دیئے مسخر کرنا چاہتے ہیں تو آپ اس کے قریب بیٹھ کر اس کے دونوں ہاتھوں کو اپنے ہاتھوں سے اس طرح دبالیں کہ ان کی طرف آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے آپس میں ایک دوسرے کے سامنے رہیں۔ جب اس کی آنکھیں پھیلنے لگیں تو آپ کچھ منٹ بعد اپنے ہاتھ ہٹا کر یہ کہہ کر انگلیوں کے سروں سے اس کی آنکھیں بند کر دیں۔

''اب تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں...... تمہیں نیند آرہی ہے...... گہری نیند آرہی ہے۔ (وغیرہ وغیرہ)

اس کے بعد پہلے طریقے والے تمام احکامات دیں۔

آزمائش:

اس بات کو جانچنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو کر گہری نیند سو گیا ہے یا وہ مسخر ہونے کا صرف بہانہ کر رہا ہے کیونکہ کئی لوگ عامل کو بے وقوف بنانے کے لئے نیند میں ہونے کا بہانہ کرتے ہیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول مسخر نیند میں سونے کے بجائے فطری نیند میں سو جاتا ہے۔

اس کی جانچ کے لئے ذیل میں کچھ آزمائشیں دی جا رہی ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ معمول ہپناٹک نیند کی کتنی گہرائی میں پہنچ چکا ہے۔ جتنی بھی آزمائشیں کی جائیں ان سب میں ہر آزمائش کے بعد ہپناٹک نیند کو گہرا کرنے کے لئے معمول کو ویسے ہی حکم دیتے رہیں جیسا کہ ذیل کی آزمائش کے آخر میں بتائے گئے ہیں۔ حکم اس طرح واضح الفاظ میں دیں جیسے کسی جاگتے شخص کو دیے جاتے ہیں۔

1۔ آپ نے اپنے طور پر جسم کو اتنا ڈھیلا چھوڑا ہے اور آپ اتنی گہری نیند میں سوئے ہوئے ہیں کہ آپ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک کہ میں کھولنے کے لئے آپ سے نہیں کہوں گا۔

آپ اپنی آنکھیں کھولنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے آپ کے لئے آنکھیں کھولنا اتنا ہی زیادہ مشکل ہو جائے گا۔

آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ کا انہیں کھولنا اس وقت تک ممکن نہ ہوگا جب تک میں آپ کو اجازت نہ دوں گا۔

آپ کی آنکھوں کی پلکیں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ مضبوطی سے مل گئی ہیں۔

(اس وقت معمول اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کرتا ہے اور جب دیکھتا ہے کہ آنکھیں کھولنا ناممکن ہو گیا ہے تو مزید احکامات کے ذریعے اس کی ہپناٹک نیند کو اور گہرا کریں)

اب آپ اور گہری نیند سوئیں گے...... گہری نیند...... بے فکری کی نیند......

اس سے معمول مزید گہری ہپناٹک نیند میں ڈوب جائے گا۔ اب ذیل کی آزمائش شروع کریں۔

2۔ ''اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنے سینے کے سامنے رکھ کر ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا دیں۔''

جب معمول دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لے تو اسے حکم دیں۔

''آپ کے ہاتھ مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ چپک گئے ہیں آپ انہیں اس وقت تک نہیں کھول سکتے جب تک میں انہیں کھولنے کا حکم نہیں دوں گا۔''

اب وہ دونوں ہاتھوں کو چھڑانے کی کوشش کرے گا لیکن ناکام ہو جائے گا ایسے میں اسے حکم دیں۔

''جب میں اپنے ہاتھ کی تالی بجاؤں گا تو آپ اپنے ہاتھ کو ایک دوسرے سے چھڑا کر الگ کر سکیں گے۔''

اب تالی بجائیں اور کہیں۔

''اب تم اپنے ہاتھوں کو الگ کر سکتے ہو، اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے الگ کر لو، گہری نیند میں سو جاؤ۔''

3۔ ''میں آپ کے ہاتھوں کو آپ کے سینے کے سامنے گھماؤں گا اور جیسے ہی میں ایک ہاتھ کو دوسرے کے چاروں طرف گھماؤں گا آپ گہری نیند میں سو جائیں گے۔''

اب اس کے ہاتھوں کو گھمائیں اور کہیں۔ اب آپ خود ہی اپنے ہاتھوں کو گھمائیں...... (پھر اسے کہیں) ......اب آپ اپنے ہاتھوں کو گھماتے ہی رہیں گے اور جب تک میں نہ کہوں گا آپ کے لئے انہیں گھمانے سے

روکنا ناممکن ہو جائے گا۔ روکنے کی کوشش کریں......

آپ ہاتھوں کو گھمانا نہیں روک پا رہے ہیں اور جب تک میں نہ کہوں آپ کے لئے انہیں گھمانے سے روکنا ناممکن ہے۔

جب آپ معمول کو ہاتھ گھمانے سے روکنا چاہیں تو کہیں ''جب میں تالی بجاؤں گا تو آپ ہاتھ گھمانا بند کر لیں گے آپ کا ہاتھ گھمانا رک جائے گا۔'' اب تالی بجائیں اور کہیں۔

''اب آپ ہاتھ گھمانا روک سکتے ہیں...... یکدم روک دیں...... اور گہری نیند میں سو جائیں۔''

4۔ آپ کا بازو کہنی پر سے سخت ہوتا جا رہا ہے اس لئے آپ بازو کو موڑ نہیں سکتے اب آپ کا بازو لوہے کی سلاخ کی طرح سخت ہوتا جا رہا ہے۔ جب میں ایک سے تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنے اس بازو کو اوپر تا نیچے کرنا ناممکن ہو جائے گا...... ایک...... دو...... تین۔

اب آپ کے لئے اپنے بازو کو اس وقت تک موڑنا ناممکن ہو جائے گا جب تک میں اسے موڑنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

جب آپ چاہیں کہ معمول اپنے بازو کو موڑ سکے تو اس سے کہیں۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ اپنے بازو کو موڑ سکیں گے۔ ایک...... دو...... تین۔

آپ اپنے بازو کو موڑ سکتے ہیں...... گہری نیند میں سو جائیں۔

5۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کا دایاں، بایاں ہاتھ سن ہو جائے گا اور آپ کو اس میں کسی بھی طرح کا درد محسوس نہیں ہوگا، اب آپ کا پورا ہاتھ اور بازو دونوں سن ہو جائیں گے اس میں درد کا احساس

بالکل نہیں ہو گا۔

ایک ...... دو ...... تین۔

اب آپ کا ہاتھ پوری طرح سن ہو گیا ہے۔ اب آپ معمول کے ہاتھ کو کھینچیں گے وہ ہلے گا نہیں، چاہے انجکشن کی سوئی ہی اسے چبھو دیں سوئی کے چبھونے پر مسخر معمول نہ تو اپنے ہاتھ کو ہٹائے گا اور نہ ہی اسے کوئی درد ہو گا اب آپ یہ چاہیں کہ اس کا ہاتھ اور بازو عام حالت میں آ جائے تو اس سے کہیں۔

جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کے ہاتھ اور بازو میں آیا ہوا سن ختم ہو جائے گا یہ ہاتھ اور بازو دوبارہ اپنی قدرتی حالت میں آ جائیں گے۔ اس میں پھر سے پہلے کی طرح تازگی آ جائے گی۔

ایک ...... دو ...... تین۔

اب آپ کے ہاتھ اور بازو دوبارہ عام حالت میں آ گئے ہیں اس میں تازگی لوٹ آئی ہے۔

(نوٹ) کبھی کبھی معمول عامل کو وہم میں ڈالنے کے لئے آنکھیں بند کر کے ایسا بہانہ کرتا ہے جیسے وہ ہپناٹک کی گہری نیند میں سو گیا ہے۔ اس طرح وہ عامل کو بیوقوف بنا کر اس کا مذاق اڑانا چاہتا ہے ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ عامل معمول کے بدن میں سوئی چبھو کر تسلی کرے کہ معمول واقعی مسخر ہو گیا ہے یا نہیں۔

6۔ عامل امونیا کی بوتل لے کر معمول سے کہتا ہے۔

اب میں تین تک گنتی پوری کروں گا تو تمہیں اس بوتل میں سے جو میں تمہارے آگے کھول کر رکھوں گا، گلاب کے عطر کی خوشبو آئے گی تم اس خوشبو سے

مست ہو جاؤ گے اور مجھے بتاؤ گے اس کی بو کیسی ہے۔

ایک ...... دو ...... تین۔

اب امونیا کی بوتل کھول کر اس کی ناک کے نیچے رکھیں۔ اگر معمول اپنے چہرے کو پیچھے ہٹا لیتا ہے تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پورا مسخر نہیں ہوا ہے۔

اس طرح کی آزمائشوں کے بعد عامل مسخر کو اس کے بچپن میں لے جائے اور اس سے کہے کہ وہ لکھائی لکھ کر دکھائے اگر تو وہ صحیح مسخر ہو گیا ہے تو بچے کی مانند ٹوٹی پھوٹی تحریر لکھ دے گا۔

آزمائش کی ناکامی:

اگر عامل کو ایسا محسوس ہونے لگے کہ اس کے ذریعے کی جانے والی پہلی آزمائش ناکام ہو گئی ہے تو اس کے بعد اس کو آزمائشوں سے اپنا ہاتھ روک لینا چاہئے۔ اس کے لئے اسے چاہئے کہ وہ اس کی ہپناٹک نیند کو مزید گہرا کرے اور پھر دوسری آزمائش اس طرح سے کرے۔ اگر آزمائش ناکام نہ ہو تو ان آزمائشوں کو بالترتیب استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

اگر عامل تسخیر کی پہلی آزمائش سے کوئی شخص مسخر نہیں ہوتا تو عامل کو ہمت ہار کر نہیں بیٹھ جانا چاہئے اس کو یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اپنے معمول کو مسخر کرنے میں کیوں ناکام ہوا۔ بہتر بات یہ ہے کہ جس شخص کو مسخر کرنے کی کوشش کی گئی ہے اسی سے پوچھا جائے کہ ایسی کون سی چیز ہے جس سے اس کو ہپناٹک نیند میں جانے میں رکاوٹ ہوئی۔ اس کی بات کو سمجھ کر اس کے جواب سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول کو اپنے عامل پر پورا یقین نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ ہپناٹزم پر یقین رکھتا ہے وہ اول تو دونوں ہی کو یا پھر ان میں سے کسی ایک کو شک کی نگاہ سے دیکھتا ہے یہاں عامل کا فرض ہے کہ وہ مختلف طرح کی مثالوں سے اس کا شک دور کرے اس کے بعد اپنا کام شروع کرے۔

ہپناٹزم استعمال کرتے وقت اگر معمول جلدی جلدی پلکیں جھپکانے لگے تو عامل کو سمجھ لینا چاہئے کہ اب معمول پر تسخیر کا اثر ہونے لگا ہے۔ اس بات کی اس وقت بے حد ضرورت ہے کہ عامل آہستہ، سنجیدہ مگر مضبوط الفاظ میں معمول کو نیند آ جانے کا پیغام دے۔ ان مضبوط الفاظ کا معمول پر اثر پڑتا ہے اس طرح کا پیغام ملنے پر معمول فوراً آنکھیں بند کر کے گہری مسخر نیند میں چلا جاتا ہے اس وقت اسے نیند آ جاتی ہے۔ وہ پہلے فطری اور ہلکی ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ وہ فطری نیند گہری اور مسخر نیند میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے معمول اپنی آنکھوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کے بعد اس کی خواہش انہیں بند کرنے کی ہوتی ہے۔ یہ خواہش اس قدر شدید ہوتی ہے کہ اسے آنکھیں کھلی رکھنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ نتیجہ میں آخر کار اس کی آنکھیں پوری طرح بند ہو جاتی ہیں۔ اگر عامل ان باتوں کا احتیاط سے معائنہ کرتا رہے تو اسے اہم موقعوں پر اہم پیغام دینے میں سہولت ہوگی۔ اس سے معمول آسانی سے مسخر ہو کر ہپناٹک نیند میں چلا جائے گا۔

ہپناٹائز کرنے کے دیگر طریقے

انتصاب نظر کا طریقہ: Fixed Gazing method

یہ طریقہ جدید ہپناٹزم کے موجد ڈاکٹر بریڈ کا ہے۔ اس میں مریض کے اندر

استراحت پیدا کرنے کے لئے صرف کرسٹل بال، چھوٹا آئینہ مریض کی آنکھوں سے آٹھ دس انچ کے فاصلہ پر ماتھے سے ذرا اونچا رکھا جاتا ہے اور مریض کو اسے بغور دیکھتے رہنے کی ہدایت دی جاتی ہے جس سے آنکھوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بعد عامل حسب سابق طریقے کی طرح معمول کو سجیشن دیتا چلا جاتا ہے اور معمول گہری نیند میں آہستہ آہستہ پہنچ جاتا ہے۔

بریڈ کے طریقہ میں آنکھوں میں بے حد تھکن پیدا کر کے معمول کو گہری نیند سلانا شامل ہے۔ بعض ماہرین فن نے اس طریقہ میں چند ایک تبدیلیاں پیدا کر دی ہیں مثلاً چھت میں کسی نشان کو دیکھنا یا ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں دیکھنا۔ مقصد اس کا صرف یہی ہے کہ کسی طریقہ سے آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا کر دی جائے۔

برنہم کا طریقہ Bernheim Method

اس میں معمول تقریباً ایک منٹ تک ہپناٹسٹ کی آنکھوں کی طرف دیکھتا ہے۔ اس وقت ہپناٹسٹ انگلی اور انگوٹھے کو کبھی ملاتا ہے اور کبھی کھولتا ہے۔ اس طریقہ سے مریض کی آنکھیں بالکل تھک جاتی ہیں۔ بعد میں حسب سابق طریقہ نمبر 1 کے تحت سجیشن کے ذریعہ معمول پر ہپناٹک نیند طاری کر دی جاتی ہے۔

نظری طریقہ (Gazing Method)

اس طریقہ میں معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے۔ جب اس کی آنکھیں ہپناٹسٹ کی آنکھوں پر مکمل مرکوز ہو جاتی ہیں تو ایسے میں عامل اسے اپنی بائیں آنکھ میں دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے اور خود اس کی دائیں آنکھ پر اپنی نظر مرکوز کرتا ہے۔ اس وقت دونوں کے چہروں کے درمیان

ایک فٹ سے کم فاصلہ ہوتا ہے۔اس کے بعد عامل معمول کے ہاتھوں کے انگوٹھوں کو پکڑ کر ناخنوں کی جڑوں کے پاس سے دباتا ہے۔ جب مریض کے چہرے پر تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوتے ہیں تو طریقہ اول کی طرح اسے سجیشن دے کر ہپناٹک نیند میں سلایا جاتا ہے۔

ہپناڈسک کا طریقہ(Hypnodisc Method)

کسی بھی شخص کو مسخر کرنے میں یہ ایک پراثر طریقہ ہے جس میں امریکہ کے نامور ہپناٹسٹ مسٹر سٹیون پاورز کے ایجاد کردہ مخروطی چکر سے مدد لی جاتی ہے اور انہی کے نام پر اس کو"پاورز ہپناڈسک سپائرل" کا نام دیا گیا ہے۔

یہ بارہ انچ قطر کا کاغذ یا گتے کا گول ٹکڑا ہوتا ہے۔اس گتے کے درمیان ایک سیاہ دائرہ لگا کر وہاں سے ایک موٹی لکیر چکر کاٹتی ہوئی کھینچ لی جاتی ہے جو گتے کے کنارے تک پہنچ جاتی ہے۔اس گتے یا کاغذ کو دھات کی گھمایا پلیٹ کے ساتھ چسپاں کر دیا جاتا ہے پھر اس کے پیچھے مرکز میں کوئی سلائی لگا کر ہاتھ سے گھمایا جاتا ہے۔

اس کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سفید گتے پر کالی سیاہی سے چھپا ہوا بارہ انچ قطر کا سپائرل لیا جاتا ہے۔اس کو قینچی سے گراموفون ریکارڈ کی طرح کاٹ کر اس کے مرکز میں ایک سوراخ اتنے چھوٹے قطر کا بنالیا جاتا ہے کہ اسے گراموفون کے گھومتے ہوئے توے پر بنی ہوئی پن میں، جس میں ریکارڈ ڈالا جاتا ہے، ڈالا جا سکے۔اس سپائرل کو ریکارڈ کی جگہ پر رکھ کر گراموفون کو کھڑا کر کے رکھ دیا جاتا ہے جو متواتر معمول کے سامنے گھومتا رہ سکے۔

معمول جب اس گھومتے ہوئے ریکارڈ پر نگاہ مرکوز کرتا ہے تو اس میں کئی

طرح کی اشکال گھومتی ہوئی نظر آتی ہیں۔اسے لگاتار دیکھتے رہنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے اور وہ تھک جاتی ہیں۔اس وقت معمول کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ ایک گہری کالی گھومتی ہوئی تکون کی طرف کھنچتا ہوا چلا جارہا ہے۔ایک طرف تو اس کی آنکھیں تھک کر مند جاتی ہیں اور دوسری طرف معمول کو عامل نیند آنے کے لئے لگاتار حکم دیتا رہتا ہے۔ان دونوں کا ملا جلا اثر یہ ہوتا ہے کہ معمول بڑی آسانی سے مسخر نیند کی سب سے گہری حالت میں چلا جاتا ہے۔

لٹکن والا طریقہ(Pendulum Method)

اس میں کوئی شے دھاگے سے باندھ کر مریض کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلہ پر رکھی جاتی ہے۔بعض دفعہ یہ لٹکن مریض کے اپنے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔اس لٹکن کو چکر کی صورت میں گھمایا جاتا ہے اور مریض سے کہا جاتا ہے کہ نظریں اس پر جمائے رکھے۔جب نظر تھک جاتی ہے تو پھر حسب معمول سجیشن کے ذریعہ اس کو ہپناٹک نیند میں سلادیا جاتا ہے۔

ریت گھڑی کا طریقہ(Sandwatch Method)

یہ ایک سائنسی آلہ ہے جو بازار میں عام دستیاب ہے۔دونوں طرف سے بند صراحی نما نالی کے عین وسط میں ایک باریک سا سوراخ ہوتا ہے۔صراحی نما حصے میں ریت بھری ہوئی ہوتی ہے۔

ریت گھڑی کو معمول کے سامنے مناسب فاصلے پر رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کی ہدایت دی جاتی ہے۔ہپناٹسٹ اسے سجیشن دیتا ہے کہ جوں جوں ریت نچلے حصے میں گرتی جائے گی، معمول کی آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا ہوتی

جائے گی اور اس کا جسم بھی بھاری ہوتا جائے گا اور اسے نیند آ جائے گی۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے عموماً ڈاکٹر لوگ اس کا استعمال کرواتے ہیں جس سے انہیں جلد نیند آ جاتی ہے۔

گننے کا طریقہ (Counting Method)

نفسیات دان یا نفسیات کے مضامین کے طالب علم اکثر اوقات عامل کی ہدایات پر عمل کرنے کے بجائے ان کا تجزیہ شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے لئے یہ طریقہ پراثر اور موزوں ہے۔

اس مقصد کے لئے کوئی چمکدار شے معمول کی آنکھوں کے سامنے رکھی جاتی ہے اور اسے ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ اس شے پر نظریں جمائے ہوئے گنتی شروع کر دے۔ ہر طاق عدد پر اپنی آنکھیں بند کرے اور ہر جفت عدد پر آنکھیں کھول کر اس شے پر مرکوز کر دے۔ معمول کو یہ ہدایت بھی دی جاتی ہے کہ جب وہ چالیس کے عدد پر پہنچے گا تو اس کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب وہ ساٹھ کے عدد پر پہنچے گا تو آنکھیں تھک کر بند ہونا شروع ہو جائیں گی اور جسم بھی بھاری ہو جائے گا اور جوں جوں وہ آگے گنتا جائے گا، نیند اس پر طاری ہوتی جائے گی۔

اس طریقہ میں بعض اوقات عامل معمول کی جگہ پر گنتی گنتا ہے اور معمول ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ اگر معمول خود گنتی گنے اور اسے جب نیند آنا شروع ہو تو اس وقت عامل کو چاہئے کہ وہ اس سے آگے خود گنتی گننا شروع کر دے جہاں تک مریض گن چکا ہے۔ اس طریقہ کو ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔

دیئے کی لو یا بجلی کے بلب والا طریقہ

(Lamplight Method)

اس طریقے میں معمول کو دیئے کی لو یا بجلی کے جلتے بلب کی طرف دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ بلب ہلکی طاقت کا رنگین استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگوں میں ہرے یا نیلے رنگ کو ترجیح دی جاتی ہے۔

معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھوں سے تقریباً تین فٹ کے فاصلہ پر دیا یا لیمپ رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو روشن کر کے کمرے کی روشنی بجھا دی جاتی ہے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ روشنی کی طرف بغور دیکھتا رہے لیکن اس بات کا خیال رکھے کہ وہ روشنی کو گھور گھور کر نہ دیکھے بلکہ اپنی آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر محض دیکھتا رہے۔ اس کے بعد اس کو اس طرح کی سجیشن دی جاتی ہے۔

روشنی کی طرف دیکھتے رہیں۔ روشنی کی طرف لگاتار دیکھتے رہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں (جب آنکھوں میں نمی آ جائے)

آپ روشنی کی شعاعوں کو دیکھ رہے ہیں۔

یہ شعاعیں آپ کی آنکھوں میں نیند لا رہی ہیں

اب آپ کی آنکھیں زیادہ دیر کھلی نہیں رہیں گی

اس کے بعد اول طریقہ کے مانند سجیشن دی جاتی ہیں اور معمول کو ہپناٹک نیند میں سلا دیا جاتا ہے۔

بعض ماہرین ایک آنکھ کھلی اور ایک آنکھ بند کروا کر اس طریقہ سے کام لیتے ہیں۔

پین لائٹ کا طریقہ (Penlight Method)

اس طریقہ میں بیٹری ٹارچ استعمال کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر عموماً اس سے مریضوں کی آنکھ، ناک اور کان کا معائنہ کرتے ہیں۔

اس کے استعمال کے لئے معمول کی ایک آنکھ بند کروا کر اس کی دوسری آنکھ سے چھ انچ کے فاصلے پر اس ٹارچ کو رکھا جاتا ہے اور بلب روشن کر دیا جاتا ہے۔ معمول کو اسے بغور دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جب معمول کی آنکھیں تھک جائیں تو پھر یوں تجویشن دی جاتی ہیں۔

پین کے اندر آپ کو ایک سرخ نقطہ دکھائی دے گا۔ جب یہ سرخ نقطہ آپ کو دکھائی دینے لگے تو مجھے بتا دیں۔

مریض کو جب سرخ نقطہ دکھائی دینے لگے تو پھر یوں ہدایت دیں۔

اب یہ سرخ نقطہ غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ نیلے رنگ کا نقطہ دکھائی دینے لگے گا۔

اس کے بعد دو ایک مزید رنگوں کا تجویشن دیا جائے اور پھر طریق اول کی مانند تجویشنز دے کر معمول کو گہری پیناٹک نیند سلا دیا جائے۔

(نوٹ)

قبل ازیں طریقوں میں معمول کے اعصاب کو تھکا کر نیند طاری کی جاتی ہے مگر اس طریقہ میں صرف آنکھوں کو ہی تھکا کر نیند لائی جاتی ہے اور اس کے لئے مناسب و موثر ہدایات کا استعمال بہت ضروری ہے ورنہ ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

خوشبو کا طریقہ (Perfume Method)

اس طریقہ میں ہپناٹسٹ کوئی عطر یا خوشبودار کریم استعمال کرتا ہے۔ معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر آنکھیں بند کر دی جاتی ہیں اور زبانی ہدایات کے ذریعہ استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ بعد میں تجویشن دیئے جاتے ہیں۔

آپ یہ خیال کریں کہ اس وقت موسم بہار ہے اور آپ ایک انتہائی خوبصورت پھولوں سے لدے ہوئے باغ میں ٹہل رہے ہیں۔

چاروں طرف رنگا رنگ پھولوں کی کیاریاں ہیں جو اپنی خوشبو بکھیر رہی ہیں۔ باغوں میں جھولے لٹک رہے ہیں اور بچے بڑے جھولا جھول رہے ہیں۔

اب آپ ایک جھولے میں بیٹھ گئے۔ آپ کے پاس پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو پھیلی ہوئی ہے اور آپ کے نتھنوں میں پہنچ رہی ہے۔

اس موقع پر عامل اپنی انگلیوں پر عطر یا کریم مل کر مریض کے ناک کے پاس سے اپنا ہاتھ گزارتا ہے۔

اب آپ کو خوشبو آ رہی ہے۔ یہ خوشبو آپ کے ذہن پر چھا کر نیند پیدا کر رہی ہے۔ اب آپ زیادہ دیر بیدار نہیں رہ سکتے۔

اس خوشبو سے آپ کے ذہن پر اور جسم پر انتہائی خوشگوار کیفیت طاری ہو رہی ہے۔ اب آپ پر گرانباری طاری ہو رہی ہے۔

اب آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

اس طرح سے معمول عموماً سو جاتا ہے اور بعض اوقات اپنے تخیل سے اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ ہپناٹسٹ کو عطر یا خوشبو استعمال کرنے کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔

نیند کی دوا کا استعمال (Sleeping Pills Method)

بعض ماہر ہپناٹزم اپنے معمول کو نیند کی گولی یا کوئی ایسی ہی مسکن دوا کھلا دیتے ہیں لیکن زیادہ سمجھ دار معمول کو صرف شوگر ملک کی ٹکیہ ہی دی جاتی ہے۔

اس طریقے میں گولی کھلانے کے بعد اسے یقین دلایا جاتا ہے کہ وہ اس گولی کو کھا کر پانچ تا سات منٹ کے اندر اندر گہری نیند میں چلا جائے گا۔ اس کے بعد طریق اول کے مطابق اس کو تجویز دیئے جاتے ہیں اور کام چلایا جاتا ہے۔

ہاتھوں کی گردش کا طریقہ

(Passes of Hands Method)

اس میں یا تو معمول کے جسم پر ہاتھ پھیرے جاتے ہیں یا پھر جسم کو چھوئے بغیر ہاتھ معمول کے جسم کے اتنا قریب کیا جاتا ہے کہ مریض سنسناہٹ سی محسوس کرتا ہے۔ معمول کو سلانے کے لئے ہاتھ چہروں سے گھٹنوں تک لے جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کو بند کر کے اندر کی طرف موڑ لیا جاتا ہے اور جب دوسرا پھیرا شروع کیا جاتا ہے تو انگلیوں کو سیدھا کر کے ہاتھوں کو چہرے تک واپس لے آتے ہیں۔

واپسی کے دوران ہاتھ جسم سے ذرا دور کر لئے جاتے ہیں، گردش کا رخ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہونا چاہئے اور جب معمول کو جگانا مقصود ہو تو نیچے سے اوپر کی جانب ہاتھ پھیرے جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ بعض عامل زبانی ہدایات استعمال نہیں کرتے مگر ان کا استعمال عموماً زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

بعض اوقات پیشانی یا گھٹنوں پر ہاتھوں کے ذریعہ خفیف ضربات بھی لگائی

جاتی ہیں تا کہ نیند جلد طاری ہو جائے۔ اگر معمول عورت ہو تو اس کے جسم کو ہرگز نہ چھونا چاہئے۔

اس طریقہ میں معمول کی آنکھیں شروع میں کھلی رہتی ہیں اور جب وہ جسم میں سنسناہٹ محسوس کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں ہدایات کے ذریعے بند کرا دی جاتی ہیں۔

بعض عامل ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ مریض کی آنکھوں کی طرف یا دونوں بھنوؤں کے درمیان دیکھتے رہتے ہیں۔

اس طریقہ کی نفسیاتی اور سائنسی وجوہ یہ ہیں کہ معمول کے سونے اور جاگنے کے سلسلہ میں ہاتھوں کی اوپر سے نیچے کی گردش کے باعث خون دماغ کی طرف سے نچلے دھڑ کی طرف بڑھتا ہے اور دماغ میں گردش خون کی کمی کے باعث نیند آ جاتی ہے۔ اس کے برعکس جب ہاتھوں کی گردش کا رخ نیچے سے اوپر کی جانب ہو تو دماغ کی طرف دوران خون بڑھ جاتا ہے اور معمول بیدار ہو جاتا ہے۔

اس طریقہ میں انتہائی مشق کی بے حد ضرورت ہوتی ہے اور اس مشق کے لئے نوآموز کو ذیل کا طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔

سب سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو باہم اتنا رگڑیں کہ یہ گرم ہو جائیں پھر زور سے مٹھیاں بند کر کے کھول دیں۔ اس کے بعد ہتھیلیوں کو اس طرح پھیلا دیں کہ تمام انگلیاں تو آپس میں ملی رہیں لیکن انگوٹھا ان سب سے الگ رہے۔

اس طرح کھلے ہاتھوں سے ہتھیلیوں کو آہستہ آہستہ تکئے سے چار انچ کے فاصلے پر رکھتے ہوئے ایک سرے سے دوسرے سرے تک لے جائیں اور ہاتھوں کو

باہر کی طرف جھٹک دیں۔ ہاتھوں کو اس طرح جھٹکیں جیسے آپ کے ہاتھوں کو کوئی گندی شے لگ گئی ہو اور آپ اسے دور کرنے کے لئے اپنے ہاتھوں کو جھٹک رہے ہیں۔ اس طرح نیچے پر ایک بار ہاتھ پھیرنے میں کم سے کم تین منٹ کا وقت لگنا چاہئے یعنی اس عمل کو بہت ہی آہستہ آہستہ کرنا چاہئے۔

دوسری بار ہاتھ کو پھیرتے وقت ہاتھوں کو جھٹکنے کے بعد دونوں مٹھیوں کو فوراً بند کر لینا چاہئے اور ان بند مٹھیوں کو نیچے کے اوپری سرے پر لے جا کر ہی کھولنا چاہئے اس کے بعد اس عمل کو پھر دہرائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ پاس (Pass) ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہی دینا چاہئے ہر بار نیچے سے ہاتھ اوپر لے جاتے وقت مٹھیاں بند کر لینی چاہئیں۔

اس طرح کچھ دنوں کی مشق سے انگلیوں میں ایک قسم کی سنسنی سی محسوس ہونے لگتی ہے اور یوں لگتا ہے جیسے انگلیوں سے بجلی کی مہین قوت نکل رہی ہو جب اس مشق کے دوران یہ احساس قوی ہو جائے کہ اب ہاتھوں کے اس عمل میں ایک نئی قوت اور توانائی آ گئی ہے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ اس طریقہ کار کو سیکھنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

قوت نفوذ:

اس طریقہ کے ذریعہ ہپناٹسٹ اپنے معمول کے جسم میں مطلوبہ مقدار میں برقی قوت کو نافذ کر سکتا ہے معمول کے پاس کھڑے ہو کر لٹکے ہوئے ہاتھ کو آہستہ آہستہ اٹھا کر جسم کے جس حصہ میں قوت نفوذ کرنے کی خواہش ہو وہاں تک لے جانا چاہئے اس کے بعد مضبوط ارادہ کے ساتھ کہ "میرے جسم کی برق اس حصے کے ذریعہ معمول کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔" جسم کے اس حصے کا خیال جس میں

برق داخل کرنے کی خواہش ہو، کرنا چاہئے۔ ایسے میں ہپناٹسٹ کو اپنا ہاتھ اس سے کچھ اوپر رکھنا چاہئے کیونکہ برق کی رفتار عموماً نیچے کی طرف ہوتی ہے اور زمین کی یہ خاصیت ہے کہ وہ ہمیشہ برق کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔

ہپناٹسٹ کو کھڑا ہونا اور معمول کو بیٹھا رہنا چاہئے۔ اگر ہپناٹسٹ اونچی جگہ سے معمول کو ہپناٹائز کرنا چاہے۔ تو اس کے سر پر ہاتھ کا پاس دینے میں اسے سہولت رہتی ہے ایسی حالت میں ہاتھ کی انگلیاں بالکل سیدھی نہ رکھنا چاہئے بلکہ قدرے ترچھی رکھنی چاہئیں اس طرح معمول کو "ہیڈ پاس" دیتے وقت ہپناٹسٹ کو اس کی آنکھوں کی طرف اور پیچھے کی طرف رہ کر معمول کی گردن پر ٹھیک طریقہ سے ہپناٹک نظر ڈالنی چاہئے۔

شریان سباتی طریقہ (Carotid Method)

سباتی شریانیں ہماری گردن کے دونوں طرف گردن، چہرے اور دماغ کو خون پہنچانے کا کام سرانجام دیتی ہیں۔

اس طریقہ کار میں معمول کے کانوں کے پاس ان شریانوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھوں کی مدد سے ماہر ہپناٹسٹ دباتا ہے جس کے باعث خون کا دورہ دماغ کی طرف رک جاتا ہے اور ہمیں ایک منٹ کے اندر اندر نیند میں لے جاتا ہے لیکن ذرا سی غفلت سے معمول کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے کیونکہ یہ بہت ہی خطرناک طریقہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کو استعمال میں نہ لایا جائے۔

بازو کا بھاری پن والا طریقہ (Heavy Arm Method)

اس طریقہ میں ایک فٹ لمبا دھاگہ یا پتلی ڈوری لے کر اس میں انگوٹھی

باندھ دی جاتی ہے اور اس دھاگہ یا اس کو معمول کی دائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی کے
ساتھ باندھ دیا جاتا ہے معمول کو سامنے کی طرف ہاتھ پھیلانے کا حکم دیا جاتا ہے
اور اس کی آنکھیں بند کرادی جاتی ہیں اور پھر سجیشن دیا جاتا ہے۔

آپ کا وزن بھاری ہوتا جا رہا ہے...... انگوٹھی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔
آپ کا بازو اور بھاری ہو کر نیچے کو جھک جائے گا۔

جوں جوں آپ کا بازو نیچے جانا شروع ہوگا آپ کو نیند آتی جائے گی چونکہ
زیادہ دیر تک بازو اس حالت میں رکھنے سے تھک جاتا ہے اس طرح معمول زبانی
ہدایات کے زیر اثر بازو کو جھکائے گا اور نیند میں پہنچ جائے گا۔

الجھن میں ڈالنے والا طریقہ (Confusional Method)

بعض لوگ ضدی، تنقید اور تجزیہ کے عادی ہوتے ہیں اور وہ کسی ایک طریقہ
سے جلد ہپناٹک نیند میں پہنچنے کو تیار نہیں ہوتے۔ ایسے میں سمجھ دار ہپناٹسٹ اس پر
اس طریقہ کو بڑی مہارت، تیزی کے ساتھ استعمال کرتا چلا جاتا ہے اور مسلسل مختلف
قسم کی سجیشن دیکر اس کے ذہن کو اس قدر مصروف اور الجھن زدہ کر دیتا ہے کہ
معمول گھبراہٹ میں سونے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے رنگا رنگ مگر مسلسل
انداز گفتگو میں بغیر رکے تیزی سے ہدایات دی جاتی ہیں اور ہر سجیشن ایک دوسرے
کے الٹ ہوتی ہے مثلاً

''آپ کا دایاں بازو بھاری ہو رہا ہے۔ ارے آپ تو ریل گاڑی میں سوار
ہو رہے ہیں...... تصور کیجئے آپ نے ریل گاڑی سے اوپر کی طرف چھلانگ لگائی
ہے اور قلعہ کی دیوار پر چڑھ گئے وغیرہ وغیرہ۔''

اس کے بعد اچانک یوں سجیشن دی جاتی ہے۔

''آپ کسی باغ میں ایک بنچ پر بیٹھے ہوئے ہیں آپ نے آنکھیں بند
کر رکھی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے۔ جیسے میں کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے
جائیں۔ آپ کو نیند آ رہی ہے...... آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں جیسے میں
کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے جائیں۔ آپ لمبے سانس کھینچ رہے ہیں۔
آپ پر نیند کا غلبہ طاری ہے آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں...... گہری نیند اور گہری
نیند۔''

خیالی تصاویر کا استعمال (Use of Images)

اس طریقہ میں معمول کے ساتھ اوپر کے طریقہ کے برعکس برتاؤ کیا جاتا
ہے۔ اس میں معمول کی آنکھیں بند کروا کر یہ سجیشن دی جاتی ہے کہ جس قسم کی
تصویر ہپناٹسٹ اس کو دکھانا چاہے گا، وہی اسے نظر آئے گی۔ عموماً یوں سجیشن دی
جاتی ہے۔

''تمہارے سامنے تختہ سیاہ ہے اور تختہ سیاہ پر انگریزی حروف جیسی اے بی سی
وغیرہ یکے بعد دیگرے آ رہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں یا پھر ہندسے بالترتیب
آ رہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔''

بار باران الفاظ کے دہرانے سے اس کے تصور میں حروف اور ہندسے بنتے
اور مٹتے جائیں گے اور اس گھن چکر میں کھو کر وہ آہستہ آہستہ نیند میں چلا جائے گا
ہپناٹسٹ جس حرف یا ہندسے کا نام لے گا وہی معمول کے تصور میں تختہ سیاہ پر بنتا اور
مٹتا جائے گا۔

مختلف طریقوں کا مجموعہ Gathering of Different Methods

جب کوئی بھی طریقہ انفرادی طور پر کارگر نہیں ہوتا تو ایسے میں مختلف طریقوں کے اہم اہم جزو ملا کر معمول پر استعمال کئے جاتے ہیں جن سے وہ بالآخر ہپناٹک نیند میں پہنچ جانے پر مجبور ہو جاتا ہے لیکن معمول کی قبولیت کا کلیتہً انحصار ہپناٹسٹ کی اپنی استعداد اور قابلیت پر ہے۔

عام نیند کو ہپناٹک نیند میں بدلنا۔

یہ طریقہ عموماً بچوں کے لئے زیادہ مستعمل اور کارگر ہے لیکن بڑی عمر کے لوگوں کے سلسلے میں بھی اس سے استفادہ کیا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں معمول کو عام نیند میں جانے سے پہلے کسی وقت یہ بتا دیا جاتا ہے کہ ہپناٹسٹ اسے سوتے میں ہپناٹک نیند میں لے جائے گا۔ جب معمول سو جاتا ہے تب اس طرح کے سجیشن دیئے جاتے ہیں۔

''آپ ہپناٹسٹ کی آواز سن رہے ہیں...... آپ جاگئے نہیں آپ سوتے رہیں...... آپ میری آواز سنتے جائیں۔''

یہ بات معلوم کرنے کے لئے کہ معمول ہپناٹسٹ کی آواز سن رہا ہے یا نہیں، وہ اسے اپنا ہاتھ ہلانے اور کروٹ بدلنے کا حکم دے۔ اگر معمول نے ایسا نہیں کیا تو پھر اسے بار بار یہ حکم دیا جاتا ہے۔

''آپ میری آواز سن رہے ہیں۔''

اور جب معمول آواز کو سننے اور قبول کرنے لگ جائے تو پھر اس کو دیگر سجیشن دیئے جاتے ہیں اور پھر بعد میں اسے عام نیند میں چلے جانے کے احکام جاری کئے جاتے ہیں، مریض کو جاگنے پر قطعاً اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ اسے ہپناٹائز کیا گیا تھا۔

معمول کو مسخر نیند سے جگانے کے طریقے:

اکثر ذہنوں میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ مسخر نیند میں مبتلا شخص کو بیدار کرنے میں ناکامی کی صورت میں کیا ہوگا؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ پریشان ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ معمول کے جاگنے کے معاملے میں کبھی کوئی پریشانی سامنے نہیں آتی۔ صرف اتنا جاننا ضروری ہے کہ معمول کے بیدار ہونے کی سب سے زیادہ رفتار کیا ہے۔

یہ بات ذہن میں پختہ کر لینی چاہئے کہ ہپناٹک نیند کے زیر اثر سوتے ہوئے بھی معمول کا اپنے دل و دماغ اور جسم پر پوری قوت کے ساتھ پورا پورا کنٹرول بنا رہتا ہے کیونکہ مسخر نیند بہر حال قدرتی نیند نہیں ہوتی اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

کسی بیمار بچے کی ماں رات بھر اس کے سرہانے بیٹھی رہتی ہے دیر تک جاگتے رہنے اور تھک جانے کے باعث وہ رہ رہ کر اونگھنے لگتی ہے۔ اونگھتے وقت اگر بادل گرجنے لگیں تو اس کی آنکھیں نہیں کھلیں گی مگر بچہ ذرا بھی رونے لگے گا تو وہ اس کی آواز سن کر فوراً بیدار ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی دلی محبت بچے کے لئے وقف ہو چکی ہوتی ہے۔ ماں کا اس طرح سو جانا قدرتی نیند نہیں کہلوا سکتا۔ اسی طرح ہپناٹک نیند کی حالت کو بھی قدرتی نیند نہیں کہا جا سکتا۔ جس طرح ماں سوتے ہوئے بھی اپنے بچے کے لئے بیدار رہتی ہے اسی طرح مسخر شخص بھی صرف عامل کے احکام کے لئے بیدار رہتا ہے۔

چونکہ معمول اور عامل کے درمیان ایک قسم کا دلی تعلق بن جاتا ہے۔ اسی کی بنیاد پر معمول عامل کے حکم کی تعمیل کرتا ہے اور اسی مضبوط تعلق کی بنا پر عامل کو معمول

کو بیدار کرنے میں کوئی مشکل نہیں آتی ,بعض اوقات تو یہ بھی ہوتا ہے کہ اگر عامل کچھ دیر اس سے بات نہ کرے تو وہ خود ہی بیدار ہو کر نارمل حالت میں آ جاتا ہے عامل کی خاموشی بھی معمول کو بیدار کرنے کیلئے حکم کا درجہ رکھتی ہے۔ بہر حال ذیل کے طریقہ سے آپ معمول کو بخوبی جگا سکتے ہیں۔

1۔ معمول کو جگانے سے پہلے اوپر کی طرف کچھ پاس ,ہاتھ سے دے کر اس کے منہ پر ایک ٹھنڈی سانس چھوڑیں اس کے بعد اس کو جگانے کے لئے یہ سجیشن دیں۔

"اپنی آنکھیں کھولو اور بیدار ہو جاؤ۔"

آپ کو معمول کو آنکھیں کھولنے کے لئے حکم دینا پڑے گا کیونکہ آپ ہی اسے مسحور نیند سلا چکے ہیں اور وہ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھولے گا جب تک آپ اسے آنکھیں کھولنے کا حکم نہ دیں گے۔

2۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا، اسی وقت تک تم آنکھیں کھول لو گے اور بیدار ہو جاؤ گے۔

جس وقت تم جاگو گے تمہیں اپنے جسم میں ایک نئی تازگی، پھرتی اور طاقت محسوس ہو گی......تم اچھی طرح جاگ اٹھو گے اور اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کرو گے......ایک......دو......تین۔

اپنی آنکھیں کھولو......اور جاگ جاؤ۔

3۔ معمول کو حکم دیا جائے کہ وہ خود زور زور سے دس تک گنتی گنے، جب وہ پانچ تک گن چکے تو حکم دیں کہ وہ اب اپنی آنکھیں کھول لے اور جب وہ دس تک گنتی پوری کرے گا تو جاگ جائے گا۔

جاگنے پر وہ یہ نہیں سمجھ پائے گا کہ وہ گنتی کیوں اور کس لئے گن رہا تھا یہ طریقہ نینسی سکول کا مروج ہے۔

4۔ پیٹر کا طریقہ:

مشہور ہپناٹسٹ پیٹر معمول کے جسم کے کچھ خاص حصوں کو زور سے دباتے تھے اس سے وہ جاگ جاتا تھا انہوں نے جسم کے ان حصوں کا نام (Hypno Frenatrices Zones) رکھا ہوا تھا۔ وہ جلدی سے معمول کی پلکیں اٹھا کر بھی اس کی نیند دور کرتے تھے لیکن یہ طریقہ کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس میں احتیاط کی ضرورت بہت زیادہ لاحق ہوتی ہے ورنہ معمول کو جسمانی نقصان پہنچنے کا ڈر ہوتا ہے۔

5۔ ڈاکٹر ایسڈلی کا طریقہ:

ڈاکٹر ایسڈلی مسحور کی آنکھوں پر خوب زور سے پھونک مارتے تھے، پلکوں اور بھنوؤں کو ہاتھ سے ہلکا پھلکا رگڑتے تھے، آنکھوں اور منہ پر ٹھنڈا پانی چھڑک کر معمول کو جگاتے تھے۔

بیداری کا ہپناٹزم

Waking Hypnotism

بیداری کے ہپناٹزم سے مراد یہ ہے کہ کسی شخص کو جاگتی حالت میں ہپناٹائز کرنا اور جاگتی حالت میں ہی اس سے حسب منشا کام لینا۔

اس مقصد کے لئے بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کے جملہ قسم کی سجیشن دی

جاتی ہیں اوران پرعمل بھی بیداری کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس میں صرف کمال یہ ہے کہ کسی بھی معمول یا مریض کو کوئی سا فقرہ بھی بار بار دہرانا پڑتا ہے جس سے ایک کمزور انسان روز بروز بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور ہر قسم کی نفسیاتی تکالیف کے ساتھ ساتھ اکثر جسمانی تکلیف سے بھی نجات پا جاتا ہے۔

اسکی مثال ہم یوں لے سکتے ہیں کہ کامیاب بیمہ ایجنٹ وہی ہوتا ہے جو اپنی بیمہ پالیسی کسی ایسے شخص کے ہاتھ فروخت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو جو کسی بھی صورت میں بیمہ کروانے میں دلچسپی نہ رکھتا ہو۔ وہ بیمہ ایجنٹ اپنے مسلسل فقرات اور دلائل کو جو اس نے ایسے شخص کو وقتاً فوقتاً مختلف اوقات میں مسلسل کئی روز دیئے ہوتے ہیں، سے مکمل طور پر اسے ہپناٹائز کر کے اس بات پر قائل کر لیتا ہے اس کے لئے بیمہ پالیسی حاصل کرنا بے حد ضروری اور لازمی امر ہے۔

اس طرح ٹیلی ویژن پر تشہیر یا پبلسٹی کا فن بھی بیداری کے ہپناٹزم کی ہی ایک مثال ہے ٹیلی ویژن پر مسلسل اشتہار دیکھ دیکھ کر ناظر اس قدر مسحور ہو جاتا ہے کہ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی اس شے کو خریدنے پر مجبور ہو جاتا ہے، جس کی مسلسل پراثر تشہیر نے اسے ہپناٹائز کر دیا ہے۔

مشہور ہپناٹسٹ ڈاکٹر سیون پاورز اس سلسلہ میں انتہائی ذاتی واقعہ بیان کرتا ہے۔ ''میں نے ٹیلی ویژن پر ایک اشتہار کے مسلسل سجیشن سے متاثر ہو کر بالوں کا ایک ایسا ٹانک خرید لیا جس کے خریدنے کا میرا کوئی ارادہ نہ تھا۔'' اور یہ بیداری کے ہپناٹزم کی واضح مثال ہے۔

بیداری کے ہپناٹزم کی ایک اور مثال کچھ یوں ہے کہ اکثر دانت کے ڈاکٹر مریض کے مسوڑھوں کو سن کئے بغیر ہی ان کا خراب دانت نکال دیتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر نے اپنے مریض پر سن کرنے والی مخصوص دوائی کی جگہ اسے روئی کا ایک پھایا دکھایا اور کہا کہ وہ اسے نووکین میں بھگو کر جہاں سے دانت نکالنا ہے اس جگہ پر لگائے گا اس کے بعد اس نے روئی کے پھائے کو ایک محلول میں رکھ دیا جسے مریض نووکین سمجھتا تھا۔ درحقیقت وہ سادہ پانی تھا پھر اس نے اسے یہ سجیشن دیا کہ مریض کا مسوڑھا جلد ہی سن ہو جائے گا اور اس کے ساتھ ہی وہ پھایا اس کے منہ میں رکھ دیا اور مریض کو تاکید کر دی کہ جب وہ سمجھے کہ اس کا مسوڑھا واقعی سن ہو گیا ہے تو وہ اسے بتا دے تا کہ وہ دانت نکال دے۔

مریض کا عمل خاصا تعجب خیز تھا ایسا لگتا تھا کہ وہ واقعی نووکین کے زیر اثر ہے۔ ڈاکٹر نے دانت نکال دیا اور مریض کو ذرا برابر بھی تکلیف محسوس نہ ہوئی۔

یاد رہے کہ بیداری کے ہپناٹزم کی دو قسمیں ہیں۔

پہلی قسم وہ ہے جس میں ہپناٹسٹ معمول یا مریض کو سلائے بغیر محض سجیشن کے ذریعہ اس میں ہپناٹزم کا کوئی مظہر پیدا کر دیتا ہے۔

دوسری قسم وہ ہے جس میں عامل ہپناٹسٹ تو نہیں ہوتا مگر اس کے سجیشن سے دوسرے لوگ اس قدر متاثر ہوتے ہیں کہ ان کے ردعمل کے اظہار سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ یہ بیداری کا ہپناٹزم ہے اور اس کی تمام مثال ٹیلی ویژن کی تشہیر بازی ہے۔

اگر اتفاق سے اس دوسری قسم کے ہپناٹزم کا عامل ہپناٹسٹ ہی ہو تو یہ سجیشن مقابلتہً زیادہ موثر ثابت ہو سکتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ ہپناٹسٹ سجیشن کی طاقت سے پوری طرح واقف ہوتا ہے اور وہ مختلف مواقع کے سجیشنز کے استعمال کے بارے میں اپنی ہنرمندی کے باعث موقع و محل کو اچھی طرح پہنچانتا ہے اس لئے

عام لوگوں کے ساتھ اس کا برتاؤ، اس کی گفتگو، اس کے رہنے سہنے کا انداز، یہ سب چیزیں دوسروں کو متاثر کرتی ہیں۔

بیداری کے ہپناٹزم میں بھی عام ہپناٹزم کی طرح سب سے پہلے معمول میں استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ استراحت خواہ معمول خود اپنے آپ میں پیدا کرے یا ہپناٹسٹ اپنی سجیشن سے پیدا کرے تاکہ اس کے شعور کی طاقت کم ہو کر اس کے اندر یکسوئی پیدا ہو سکے جب استراحت پیدا ہو جاتی ہے تو پھر حسب ضرورت سجیشن کے ذریعہ معمول کا علاج کیا جاتا ہے اور بعد میں اسے جاگنے کے عمل کے سجیشن کے ذریعہ حالت بیداری میں لے آیا جاتا ہے۔

بیداری کا ہپناٹزم ایسے اشخاص کے لئے زیادہ تر استعمال ہوتا ہے جو کسی وجہ سے نیند میں جانے سے ڈرتے ہیں۔

جانوروں کو ہپناٹائز کرنا

Animals' Hypnotism

ہپناٹزم کی ہسٹری میں ایک ہپناٹسٹ لافونیشن کا ذکر آیا ہے جو شیر کو مصنوعی نیند سلا دیا کرتا تھا لیکن درحقیقت بات یہ تھی کہ وہ تماشائیوں کو ہپناٹزم کے ذریعے سجیشن کے زور پر یہ دکھا دیتا تھا کہ شیر سو گیا ہے۔ شیر کو سدھانے والا شخص انعکاس مشروط کے ذریعے شیر سے کئی کام کروا سکتا ہے اور مسلسل تربیت کے ذریعے شیر کو خاص طریقے استعمال کر کے سلا بھی سکتا ہے۔

انعکاس مشروط ایک ایسا ذریعہ ہے جس میں ہم بے شمار جانوروں اور پرندوں کو سجیشن کے ذریعے سو جانے کی تربیت دے سکتے ہیں گو جانوروں کو سلانے

کے سلسلے میں ہمارے پاس تجربات کی بہت کمی ہے تاہم ان تھوڑے سے تجربات کے نتائج سے ہمیں یہ ثبوت مل جاتا ہے کہ جانوروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاسکتی ہے اس کے لئے بے شمار مشاہدات موجود ہیں کہ جانوروں سے تربیت کے ذریعے ایسے کام کروائے جاسکتے ہیں جنہیں دیکھ کر انسان کسی حد تک حیران رہ سکتا ہے۔ مثلاً کبوتروں کو اشارے سے بلانا، ان کا ہاتھ پر آ کر بیٹھنا، کسی پرندے کو جب کہا جائے کہ فلاں شے اٹھا کر لائے تو پرندے کا اس پر عمل کرنا یا کسی چوپائے کا سجیشن کے ذریعے رقص کرنا۔

ان سب چیزوں میں گو نیند کا مظہر نمایاں نہیں ہوتا مگر اسے بھی ہپناٹزم کہنا چاہئے کیونکہ یہاں سجیشن کے ذریعے جانوروں سے ایسے کام کروائے جاتے ہیں جن کا کرنا عملاً ان کی خصلت میں شمار نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کا ایک مظہر یہ ہے کہ معمول پر خواہ نیند طاری ہو یا نہ ہو وہ دیر تک ساکت حالت میں رہتا ہے۔ یہی حالت کئی ایک جانوروں میں بھی پیدا کی جاسکتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے دل میں انسانوں کے لئے بڑی عزت و عقیدت ہوتی ہے اور وہ انسانوں کے حکم کی بہت کم مخالفت کرتے ہیں یہاں ہم مرغی پر تسخیر کے عمل کی مثال لیتے ہیں۔

مرغی پر عمل تسخیر کا اثر:

فادر اتھینیس اپنی کتاب ''آرس میگنا لوسی اٹ ابرو'' میں لکھتا ہے کہ اگر ایک مرغی کو اس کی ٹانگیں باندھ کر زمین پر لٹا دیا جائے اور اس کے آگے سفید چاک سے ایک لکیر کھینچ دی جائے تو کچھ لمحوں میں وہ مسخر ہو کر بے دم ہو جائے گی، خواہ اس کے بعد اس کی ٹانگیں کھول کر اسے چلنے کے لئے آمادہ کیا جائے تو بھی وہ مسخر

سے آزاد نہیں ہوگی اور نہ ہی ہلے گی۔ مرغی کے مسخر اور چاک کے درمیان میں کیا سائنسی اصول کارفرما ہے؟ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جب مرغی کی آنکھوں کے سامنے چاک کے ذریعے لکیر کھینچی جاتی ہے تو وہ اس لکیر پر اپنی نظر مرکوز کر دیتی ہے اور اس طرح وہ حرکت نہیں کر پاتی کیونکہ دماغ کے اندر کا وہ مرکز جو آنکھوں کی حالت پر کنٹرول رکھتا ہے وہ نیند پر کنٹرول رکھنے والے مرکز کے بہت قریب ہوتا ہے۔ آنکھوں کی کچھ حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کی وجہ سے دماغ کے اندر کا وہ حصہ جو جسم کے مختلف حصوں کو چلاتا ہے اس کے کام میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے ان ہی وجوہات سے مرغی میں کچھ دیر کے لئے لقوے جیسی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

مرغی کو مسخر کرنے کا طریقہ تو بہت سے مرغی پالنے والے جانتے ہیں جب مرغی اپنی پسند کی جگہ پر انڈے دے دیتی ہے تو کچھ دن تک انڈے دیتی رہتی ہے اس وقت اگر اچانک مرغی کو وہاں سے ہٹانے کی ضرورت پڑ جائے تو مرغی پالنے والا مرغی کا سر اس کے پروں کے درمیان میں رکھ کر اسے اس طرح ہلاتا ہے کہ تھوڑی ہی دیر میں وہ مسخر ہو کر نیند میں ڈوب جاتی ہے پھر اسے کسی دوسری مرغی کے انڈوں کو سینے کے لئے اس پر بٹھا دیا جاتا ہے جب وہ مسخر نیند سے بیدار ہوتی ہے تو اسے اپنے انڈوں اور پہلی جگہ کی کوئی یاد نہیں رہتی اور انہیں اپنے انڈے سمجھ کر سینے لگتی ہے۔

اسی طرح بعض لوگ کسی کیڑے مکوڑے کو الٹا کر کے بے حرکت کر دیتے ہیں مگر اسے ہپناٹزم نہیں کہا جا سکتا کیونکہ وہ مجبوری کی حالت میں پڑا رہتا ہے اس طرح کتے پالنے والے بھی مرغی کو اپنے کتے کے پاؤں میں ایک کروٹ لٹا دیتے ہیں کیونکہ انہیں اپنے کتوں کو ہر کام کے لئے سدھانا ہوتا ہے اور کتے کو بھی تربیت

دی جاتی ہے کہ ایسی حالت میں وہ خاموشی سے بیٹھا رہے اور مرغی سہم کر اسی حالت میں پڑی رہتی ہے۔

اپنے دشمن مثلاً سانپ وغیرہ کو دیکھ کر پرندوں کا ساکت حالت میں چلے جانا بھی غالباً ڈر کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے نزدیک جانور دشمن کے سامنے "جان بوجھ کر سکتہ کی حالت میں چلے جاتے ہیں تاکہ ان کا دشمن ان کو یا تو مردہ سمجھ کر چھوڑ دے یا پھر ان کی بے حرکت پوزیشن سے ان کے دشمن کو اس بات کا پتہ نہ چلے" کہ یہاں شکار موجود ہے۔

ابھی تک سائنس یہ بات ثابت کرنے میں ناکام رہی ہے کہ کیا جانور واقعی اپنے دشمن کو دھوکا دینے کی خاطر مردے کا روپ دھار لیتے ہیں یا پھر سہم کر حرکت کرنے کی طاقت کھو دیتے ہیں۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پرندے کے منہ کے اردگرد اگر کوئی چیز مثلاً انگلی گھمائی جائے تو اس کی آنکھیں تھک کر بند ہو جائیں گی اور اس طرح کئی ایک پرندے سو بھی جاتے ہیں بقول جے لوئی اورٹن۔

"اگرچہ یہ عمل مکمل ہپناٹزم نہیں کہلا سکتا مگر ہپناٹزم کے مظاہر میں اس کا شمار کیا جا سکتا ہے کیونکہ اس عمل میں مصنوعی نیند طاری کرنے کا مظہر پایا جاتا ہے۔

اس طرح سانپ بین کی آواز پر مست ہو جاتا ہے اس کی سائنسی توجیہ یہ ہے کہ اگرچہ سانپ عام قسم کی سماعت کے لئے کان نہیں رکھتا تاہم سانپ کا جسم کافی حساس ہوتا ہے اور آوازوں کے باعث جب زمین میں تموج پیدا ہوتا ہے تو سانپ اپنی حساس جلد کے ذریعے اس تموج کو محسوس کرتا ہے اور اس تموج کی بناء پر مست ہو جاتا ہے یہ بھی ایک قسم کا ہپناٹک سجیشن ہوتا ہے۔

بقول ایف ایل مارکوس:

''ہپناٹزم کی نیند کی تکرار گو انسان میں اثر پذیری کی زیادتی پیدا کرتی ہے مگر جانور کے معاملہ میں اس کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی کسی جانور کو بار بار ہپناٹائز کرنے سے اس میں اثر پذیری کی کمی آ جائے گی۔''

لیکن بقول لوئی اورٹن:

یہ بات بالکل غلط ہے جانوروں میں اثر پذیری کم ہونے کے بجائے بڑھتی ہے اس کی مثال سانپ کا بین کی آواز پر بار بار مست ہونا ہے۔ یہ بات بجا ہے کہ مختلف قسم کے جانور ایک ہی قسم کے محرک کے مقابلے میں مختلف ردعمل رکھتے ہیں بلکہ ایک ہی جنس کے جانوروں میں بھی الگ الگ ردعمل پایا جاتا ہے۔

روسی عالم عضویات پیولو کے مطابق:

''ہپناٹزم انعکاس مشروط ہے اور یہ کہ ہپناٹائز کرنے کے دوران معمول کو اگر یہ تحیشن دے دی جائے کہ وہ میوزک یا گھنٹی کی آواز سن کر سو جائے گا تو وہ یقیناً اس کے مطابق عمل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ تربیت یافتہ کتا گھنٹی کی آواز سن کر لعاب دہن پھینکنا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر اسی کتے کو گھنٹی کی آواز پر لعاب دہن پھینکنے کے بجائے سونے کی تربیت دی جائے تو وہ گھنٹی کی آواز سن کر ضرور سو جائے گا۔ اگر اس عمل کو بار بار دہرایا جائے تو کتے میں اثر پذیری کم ہونے کے بجائے تکرار کے باعث زیادہ ہو جائے گی۔''

کتے کو زبانی تحیشن کے ذریعہ بھی سلایا جا سکتا ہے مگر اس کے لئے اسے تحیشن سمجھنے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ جو مخصوص الفاظ اس مقصد کے لئے بولے جائیں وہ ان کو مشروط انعکاس کے عمل کے ذریعہ سمجھ سکے۔ کتے کی اس تربیت میں

اس کی آنکھوں کے قریب ہاتھوں کی انگلیوں کو لا کر بار بار یہ الفاظ دہرائے جاتے ہیں آنکھیں بند کرو، اور جب اس نے آنکھیں بند کرنا شروع کر دیں تو انگلیوں کے استعمال کے بغیر فقط یہ کہہ دینا ہی کافی ہوتا ہے کہ ''آنکھیں بند کرو'' اور اس طرح کتا زبانی تحیشن کے ذریعے آنکھیں بند کرنا سیکھ لیتا ہے۔

بہر حال مختلف ٹرینرز مختلف طریقوں سے اس کام کی تربیت کتوں کو دیتے ہیں اسی طرح کتے کو دوسرے احکام بھی سکھلائے جاتے ہیں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جس شخص کے پاس کافی زیادہ کتے ہوں اور وہ شخص جب ایک کتے کو بلائے گا یا پیار کے لئے ایک کتے پر ہاتھ پھیر دے گا تقریباً سب کتے مالک کے پاس بھاگ کر چلے آئیں گے تاکہ وہ بھی مالک کا پیار حاصل کر سکیں۔

پرندوں میں نقل کرنے کی خصوصیت بھی انہیں کچھ سکھانے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے اور اس کی مثال جنگلی کبوتروں کا انسان سے مانوس ہونا ہے جب کبھی بھی کوئی کبوتر اس مانوسیت کے تحت کسی انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھتا ہے تو اس کے دیکھا دیکھی ایسے کبوتروں کے دلوں سے بھی جنہیں کبھی انسان کے پاس پھٹکنے کا اتفاق نہ ہوا ہو، ڈر نکل جاتا ہے کہ انسان کوئی نقصان پہنچانے والی چیز ہے اور وہ بھی بآسانی اس انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

یہ بیداری کے ہپناٹزم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

چند تجربات

بلی کے بچے کو ہپناٹائز کرنا:

ایک خوبصورت بلی کا پالتو بچہ لیں اور اسے کسی تنہا جگہ پر باندھ کر بٹھا دیں

اور اس کے ماتھے اور آنکھوں پر اپنی نظر کو جمانا شروع کردیں کچھ دنوں کے اندر اندر بلی کا وہ بچہ ہپناٹائز ہونا شروع ہوجائے گا اور بلی کے اس بچے کے اوپر ایک ٹک نظر کا اثر پڑنے لگے گا آپ کی نظر پڑتے ہی بلی کے بچے کو نیند آجایا کرے گی۔

جو جانور بھی کسی دوسری طرف منہ کئے ہوئے کھڑا ہے اس پر اپنی مضبوط قوت ارادی کے ساتھ ایک ٹک نظر ڈالتے ہوئے یہ تصور کریں کہ وہ جانور آپ کی طرف دیکھ رہا ہے یا اگر وہ بیٹھا ہوا ہے تو وہ اٹھ کر آپ کی طرف آرہا ہے چند دن کی مسلسل ریاضت کے بعد وہ جانور ہپناٹائز ہونا شروع ہوجائے گا، ایسے میں محض اس پر نظر جمانے سے ہی وہ جانور آپ کی طرف آنا شروع ہوجائے گا، یا دیکھنا شروع کردے گا۔

اسی طرح اڑتے ہوئے پرندوں، بے جان اشیاء پر بھی اپنی نظریں مرکوز کرکے ان کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے بہرحال مسلسل مشق سے ہی اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ہپناٹزم سے علاج:

قدیم زمانے سے لے کر اب تک بعض ڈاکٹر اور حکیم ہپناٹزم کے ذریعہ سے مختلف عارضوں کا علاج کررہے ہیں۔ جبکہ آج میڈیکل سائنس اپنے عروج پر ہونے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بس ہے مقابلتہً ہپناٹزم میں ان تمام بیماریوں کا شافی علاج موجود ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلوپیتھک طریقہ علاج یا کسی اور طریقہ علاج کے ساتھ ہپناٹزم کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج بڑے اچھے نکلتے ہیں۔

ذہنی، دماغی، اعصابی، نفسیاتی، ازدواجی، جنسی بیماریوں کے سلسلہ میں ہپناٹزم کا طریقہ علاج یقینی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بعض معمولی معمولی تکالیف کو ایک ماہر ہپناٹسٹ

مریض کو ٹرانس میں لائے بغیر ہی دور کرسکتا ہے سر درد، دانت درد، تکالیف، معمولی درد یا معمولی بخار وغیرہ ہپناسس پیدا کئے بغیر ہی دور ہوجاتے ہیں۔

بقول مشہور ہپناٹسٹ مسٹر برنرڈ ہولنڈر:

جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج ہپناٹزم کے ذریعے فوری اور مکمل ہوسکتا ہے اور وہ بھی اتنا اچھا کہ بیماری پھر لوٹ کر نہیں آئے گی کوئی بھی دوسرا طریقہ علاج اس کا ہم پلہ نہیں ہوسکتا۔ پٹھوں میں غیر ارادی طور پر کھچاؤ، رعشہ، تشنج، ہکلاہٹ ان سب کا بھی ہپناٹزم کے ذریعے شافی علاج کیا جاچکا ہے یہ سائنسی علم بہت کچھ کرسکتا ہے جو دوسرا کوئی علاج نہیں کرسکتا۔

مرگی، ہسٹیریا، خلل دماغ، دماغی فتور ایسی بیماریوں میں ہپناٹزم کے ذریعے فائدہ پہنچ سکتا ہے جنون، ارواح بد کے سایہ، آسیب، پلوریسی، سائی ٹیکا، بیگو، نیورلجیا، سفاء، لیجا، کینسر، معدے کے السر کی تکلیف میں خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ہائڈن مین کے مطابق:

"ہپناٹک حالت، یکساں قسم کی ایک ہلکی حرکت ہے جس سے ایک حس اپنے عمل میں تیز ہوجاتی ہے جبکہ غلاف دماغ کے اعصاب اس کے اثر سے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔

درحقیقت جب کسی بھی شخص کی پہلی بار کی نظر کو سامنے ایک چمکدار شے پر قائم کرکے گہری نیند میں ہپناٹائز کردیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے ہٹا کر صرف ایک ہی حس کی طرف لگ جاتی ہے اور وہ اپنے گردوپیش کے حالات سے بے خبر ہوجاتا ہے۔

ہپناٹزم صرف ذہنی اور روحانی امراض کا علاج ہی نہیں بلکہ یہ جسمانی نقائص کو بھی

دور کرسکتا ہے لیکن اس امر کی بہت زیادہ ضرورت ہے کہ معالج کو جسمانی فزیالوجی سے مکمل واقفیت ہونی چاہئے وہ ذہین ہو اور مریض کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحت یاب نہ ہو۔ ہپناٹزم کے ذریعے ذیل کی بیماریوں کا علاج بخوبی ہوسکتا ہے۔

کان کا درد، جوڑوں کا درد یا وجع المفاصل، کینسر یا سرطان، کھانسی و دمہ، تشنج، خارش، جلن، انسومنیا یعنی بے خوابی، عصبی کمزوری، دماغی امراض، لکنت، ضعف بصارت، ٹی بی۔ دق، سل، دل کی کمزوری، بدہضمی، بھوک کی کمی، نبض کی تیزی اور سستی، فالج، ادھرنگ، قوت شامہ کی کمی، ہسٹیریا، مرگی، مالیخولیا، وہم، خواب، نیند میں چلنا، ڈراؤنے خواب دیکھنا، حیض کی بے قاعدگیاں، مردانہ امراض، نامردی، احتلام، جریان، قوت باہ کی کمزوری، بچے کا بستر پر پیشاب کرنا، پھوڑے پھنسیاں، دانے، داد، چنبل اور دیگر کئی قسم کے امراض وغیرہ۔

ہپناٹزم کے ذریعے منشیات سے بھی نجات حاصل کی جاسکتی ہے مثلاً بھنگ، چرس، گانجا، کوکین، شراب، مارفیا، ہیروئن، پیتھاڈرین، افیون، پوست، چانڈو دیگر نشہ جات وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذیل کی کئی مثالیں ہپناٹزم سے علاج کی موجود ہیں۔

☆ ڈاکٹر جیمز کا ریڑھ کی ہڈی کا خم دور کرنا۔
☆ لارس اورٹن کا کاتبوں کے ہاتھوں کی انگلیوں کی اینٹھن دور کرنا جو زیادہ لکھنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو جاتی ہے۔
☆ لارسن کا ضعف بصارت کا علاج کرنا اور نظر کے چشمے سے نجات دینا۔
☆ کسی بھی بیماری کی وجہ سے اندھے پن کا علاج۔
☆ گونگے بہروں کا علاج جو پیدائشی طور پر گونگے بہرے نہ تھے۔

☆ سونگھنے کی حس کا علاج جو کسی بیماری کی وجہ سے ختم ہوئی تھی۔

بقول لارس اورٹن ماہر ہپناٹسٹ:

"تحلیل نفسی کے ذریعہ انسان کی علالت کی وجوہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے اس طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال کر باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں محتسب کھڑا ہوتا ہے۔"

جب یہ الجھن لاشعور سے نکل کر شعور میں آجاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا ہے ختم ہو جاتا ہے یعنی اس طریق سے محض نفس مریض کے اندر چھپی ہوئی اس تخریبی جبلت کو ختم کر کے تعمیری جبلت کو ابھارتا ہے۔

اس طرح کسی بھی مریض کی تمام زندگی ایک کھلی کتاب کی طرح سامنے آجاتی ہے پھر موثر تجیشوں کے ذریعے مریض کو اس مرض کے خلاف تیار کیا جاتا ہے بعض اوقات اس کی پریشانیاں جڑ سے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں ان کا نشان تک اس کے ذہن میں نہیں رہتا اور ایسے میں ہپناٹزم کسی مرض کے لئے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے اور امراض کے خاتمے کے ساتھ ساتھ مریض ذہنی طور پر ہر طرح سے پرسکون ہو جاتا ہے۔

جہاں تک ہسٹیریا کے معدے کے مرض کا علاج ہے اس کو صرف ایک ماہر ہپناٹسٹ ہی کو کرنا چاہئے کیونکہ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ ہپناسس کی حالت کے دوران ہسٹیریا کے مریض پر ہسٹیریا کا دورہ پڑ جاتا ہے اور ناتجربہ کار ہپناٹسٹ کے لئے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اہم بات جو قابل ذکر ہے وہ مریض کا علاج کرنے اور اس پر ہپناسس

طاری کرنے سے پہلے اس کے دل کی کیفیت کا معلوم ہونا ضروری ہے اگر آپ کے معمول کو کبھی کبھی دل کا دورہ پڑتا ہو تو پھر اس کا دل کمزور ہوگا اور ایسی صورت میں دوران ہپناسس اس کا دوران خون سُست ہو جائے گا حرکت قلب گھٹ جائے گی اور اس طرح دل کی دھڑکن رک جانے کا اندیشہ لاحق ہوگا۔

اس طرح پیٹ کے امراض بالخصوص درد کے علاج سے پہلے اس بات کی تسلی کریں کہ یہ درد واقعی پیٹ کا درد ہے یا اپنڈکس کی تکلیف ہے کیونکہ اپنڈکس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔ تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے مختلف قسم کے نقوش مسلسل حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمول کی حالت ہے جسے کثیر الخیالی کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے اس لئے انسان اس حالت میں صرف ایک معین نقش کا خیال جس کے اوپر اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتی ہے کرنا ہوتا ہے اور اس کیلئے اس کے دماغ کی حالت اس کمرے کی سی ہو جاتی ہے جس میں جھاڑو پھیر کر خوب صفائی کر دی گئی ہو چونکہ انسان کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر واحد الخیالی کی حالت میں آتا ہے یعنی ایک معین نقش کا خیال جس کے اوپر اپنی نظر اور توجہ کو قائم کرنا اور آ کر غلوئے دماغ کی حالت میں پہنچ جانا جو نام ہے خیالات کے کامل طور پر معدوم ہو جانے کا۔ مریض جب کسی بیماری سے بے ہوشی کی حالت میں ہوتا ہے جسے اصطلاحی طور پر کوما کہتے ہیں تو جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں اس حالت میں سومنا بلزم کی صورت پیدا کر کے عامل کے حکم سے جزواً یا کلیتہً رفع کیا جا سکتا ہے۔

عامل یہ قدرت رکھتا ہے کہ وہ معمول کے کسی مرکز کو عادتاً وہ جتنا کام کرتا ہے اس سے بڑھ کر کام دینے کے لئے بھڑکا دے اور اس طرح ان سے شفایابی

میں مدد لے۔ گردہ کی بیماری، ذیابیطس، آنتوں کا فوطوں کے اندر آ جانا، پراسٹیٹ گلینڈز، زچہ کی تکالیف وغیرہ کو بھی پیدائش سے قبل ہپناٹزم سے دور کیا جا سکتا ہے۔ ہڈیوں کا ٹوٹ جانا، کانوں میں شور سنائی دینا، مختلف اقسام کے خوف و توہمات وغیرہ کا علاج بھی ہپناٹزم سے بخوبی ہو سکتا ہے۔

یادداشت کو تیز کرنا، کسی شے کو حفظ کرنا، بھول جانے کی عادات وغیرہ جن کا علاج کسی اور طریقہ علاج میں نہیں ہے صرف ہپناٹزم ہی سے صحت یابی پاتے ہیں اسی طرح قبض، موٹاپے کا علاج بھی اس سے بھی بخوبی ہو سکتا ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے عمل جو انسانوں اور جانوروں کے دماغ کے لئے کنجی کی حیثیت رکھتا ہے اس سے دماغ کی بند حالت کا انکشاف ہو جاتا ہے اور جسم انسانی میں دیوانگی کے بند کمروں کے دروازے کھل جاتے ہیں اس طرح ہپناٹزم کے ذریعے انسان میں پاگل پن اور وہم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جا سکتی ہے جو فاتر العقل آدمی کے دماغ میں ہوتی ہے۔

اس طرح فاتر العقل لوگوں سے اس عیب کو دور کیا جا سکتا ہے لیکن غلط اوہام کی جو بنیاد دماغی بدنظمی کی ہوتی ہے اس کو کلیتہً دور کرنا اعلیٰ درجے کے ہپناٹزم اور وسیع تجربے کی بات ہے جو رفتہ رفتہ سیکھی جا سکتی ہے لیکن غلط فہمی کا علاج ابتدائی مدارج میں تحریک پر مبنی ہے۔ بہرحال یہ اثر تحریک بھی ہپناسس کے ذریعے دور کیا جا سکتا ہے۔

مریض کی پریشانی کی حالت اور اندرونی اعصابی امراض کی صورت میں عمل ہپناٹزم کے نتائج بہت تیز اور سریع الحصول ہوتے ہیں مگر دماغی فتور کی حالت میں بسا اوقات کمال ہنرمندی اور بے حد استقلال کی ضرورت ہے حالانکہ آخری

نتیجہ ہمیشہ محنت کی پوری تلافی کرتا ہے اسی طرح سومنا بلزم یعنی نیند میں چلنے کی بیماری کا علاج بھی ہپناٹزم سے شفایابی کی حد تک کیا جاسکتا ہے۔

علاج معالجہ

اب ذیل میں مختلف عوارض کے علاج کے طریقے بیان کئے جاتے ہیں تا کہ ان کی روشنی میں ایک نوآموز ہپناٹسٹ صحیح طرح اپنے مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکے۔

اختلال عصبی (Neurosis)

اختلال عصبی سے مراد کسی بھی انسان کی وہ ذہنی حالت ہے جس میں انسان شعوری صلاحیتیں کھو بیٹھتا ہے اور مسلسل خوف محسوس کرتا ہے اور اپنے پریشان کن خیالات پر قابو نہیں پاسکتا۔ اس دوران اس کے عضلات، دل، معدہ وغیرہ میں اعصابی قسم کا ضعف پیدا ہو جاتا ہے جس کا کوئی عضویاتی سبب نہیں ہوتا۔

اس کی ایک صورت ایسی بھی ہے جس میں مریض اپنی شناخت نہیں کر سکتا یہاں تک کہ وہ اپنی زندگی اور نام بھی بھول جاتا ہے ایسی کیفیت کی مدت عام طور پر تین گھنٹے سے لے کر ایک ماہ تک ہوتی ہے بعض مریضوں میں ہسٹیریا کی علامات نمودار ہو جاتی ہیں اور کئی ایک مریض کسی خبط مثلاً چوری وغیرہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں ماحول کے ساتھ مطابقت کی ناکام کوششوں کے نتائج اختلال عصبی کی علامات کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں اس اصل میں اختلال عصبی ہمارے شعور اور لاشعور کی جنگ کا نتیجہ ہے ایک بچہ جب بالغ ہو جاتا ہے مگر اس کے لاشعور میں بچپن کی غیر ذمہ دارانہ عادات اپنے اثر و رسوخ رکھتی ہیں وہ سوسائٹی کے موجودہ مطالبات کے مطابق اپنی

زندگی کو ڈھالنا چاہتا ہے اور اگر وہ اپنے لاشعوری محرکات کی مزاحمت کے باعث ایسی مطابقت پیدا کرنے میں ناکام ہو جائے تو اس کی شخصیت اختلال عصبی کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ضعف اعصاب، جبلی تحریکات کا دب جانا، خصوصاً عشق میں ناکامی اور ذہنی علامات اسباب بیماری بن جاتے ہیں۔

علاج:

ایسے مریض کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کو دھیان میں رکھنا چاہئے مریض کی تمام کیس ہسٹری کو مدنظر رکھا جائے اور اس ضمن میں تمام معلومات یکجا کر کے ان کی روشنی میں ہپناٹک سجیشنز دی جائیں اور ان تمام علامات کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

مریض کو خوش رہنے کی عادت ڈالنے کی تربیت دی جائے۔ مریض کے ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے لئے خود اعتمادی پیدا کی جائے مریض کے ناموزوں افعال کو سجیشن کے ذریعے درست کیا جائے مریض کے خوف و ہراس کو دور کیا جائے۔ مریض کو زندگی کے حقائق سے آگاہ کیا جائے۔ مریض کو حسب معمول شخصیت کی ذمہ داریوں سے باخبر کیا جائے اور ان ذمہ داریوں کے اپنانے کے فوائد مریض کو بتائے جائیں۔ مریض کے ماحول اور اس کی رہائش کو تبدیل کرنے کا مشورہ دیں۔

اختلال عقلی (Psychosis)

جنون یا دیوانگی (Insanity) اور مالیخولیا (Melancholia) وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں۔ مالیخولیا میں مریض بے حد مغموم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف

کا علاج خود کشی سمجھتا ہے۔ مریض اکثر کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے مالیخولیا کا مریض اکثر بعض دفعہ غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے جنون یا دیوانگی کی حالت میں یا پاگل پن کی حالت میں اگر مریض مشتعل ہو جائے تو وہ اپنے آپ اور دوسروں کو سخت نقصان پہنچا سکتا ہے اس لئے ایسے مریضوں کو دماغی ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔

یہ مرض اکثر کوئی عضویاتی مرض ہوتا ہے مثلاً دماغی رسولی، سخت بخار، آتشک اور مرگی وغیرہ یا کسی دیگر جراثیمی زہر کا خون میں مل کر دماغ میں پہنچنے سے پیدا ہوتا ہے، بعض اوقات شراب خوری کی کثرت بھی مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یاس بھی اختلال عقلی کا باعث بن جاتے ہیں مگر ایسی مثالیں بہت کم دیکھنے میں آتی ہیں مرض کا ایک سبب موروثی رجحان بھی ہے کوئی بڑا صدمہ یا مسلسل ذہنی تناؤ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب ہیں۔

علاج:

کیس ہسٹری کا بغور مطالعہ کرنے کے بعد ذیل کی ہدایات مریض کو ہپناسس کر کے دی جائیں۔

مریض کو یہ احساس دلایا جائے کہ وہ بیمار ہے۔

اس میں خواہش پیدا کی جائے کہ وہ صحت مند ہونا چاہتا ہے۔

مریض کی طبیعت اور مرض کے اسباب کے مطابق معالجاتی سجیشن دی جائے۔

اعصابی کمزوری Neurasthemia

اس مرض میں مریض جسمانی اور دماغی کمزوری محسوس کرتا ہے اور کوئی بھی کام کرنے سے جلد تھک جاتا ہے کام کرنے کی ہمت کے فقدان کے باعث مریض خود اعتمادی کھو بیٹھتا ہے اور یکسوئی کی طاقت بھی جواب دے جاتی ہے مریض گو اطمینان سے سو تو جاتا ہے مگر اٹھنے کے بعد بدستور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے بعض اوقات سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے مریض عام طور پر سر کے اوپر بوجھ سا محسوس کرتا ہے مطالعہ سے ڈھیلوں میں درد شروع ہو جاتا ہے یا تارے دکھائی دیتے ہیں کچھ کھانے سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے غذا اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوتی۔ معمولی سا صدمہ پہنچنے سے مریض کا دل دھڑکنے لگتا ہے اور بعض اوقات دل میں درد شروع ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کئی قسم کی تلخ یادیں خصوصاً جن کا تعلق جنسی زندگی سے ہوتا ہے اعصابی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

علاج:

اس کے علاج کے وقت دو اہم باتیں سامنے رکھی جائیں۔

مریض کے اندر زیادہ سے زیادہ یکسوئی پیدا کی جائے اور اس بات کو ہرگز فراموش نہ کیا جائے کہ اس کو ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کی سجیشن دی جائے اور ساتھ ہی اسے پوسٹ ہپناٹک سجیشن کے ذریعہ بتایا جائے کہ جس طرح ہپناٹک نیند سے بیدار ہونے کے بعد اس کی تمام تھکاوٹ دور ہو چکی ہو گی اس طرح عام نیند سے اٹھنے کے بعد وہ تھکاوٹ محسوس نہیں کیا کرے گا بلکہ اس کی طبیعت تر و تازہ اور ہلکی پھلکی ہو جائے گی اس قسم کے سجیشن کے ساتھ پانچ چھ ہفتے وار

نشستوں میں مریض میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ سونے کے بعد جب اٹھتا ہے تو بے چینی کی جگہ راحت محسوس کرتا ہے اس عرصہ میں اگر مرض کی کوئی علامت باقی رہ جاتی ہے تو مزید نشستوں میں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

اس علاج میں صبر کی زیادہ اہمیت ہے نہ کہ اس بات کی کہ مریض کو کتنی بار ہپناٹائز کیا جائے بہر حال دلجمعی سے، گھبرائے بغیر علاج سے اس مرض کی جڑیں ختم ہو جاتی ہیں اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بے خوابی (Sleeplessness or Insomnia)

نیند انسان کے لئے غذا کی طرح لازمی شے ہے دودھ پیتا بچہ بیشتر وقت سو کر گزارتا ہے پانچ سال سے چھوٹے بچے کو دن کے وقت بھی ایک بار ضرور سونا چاہئے پانچ چھ سال سے پندرہ سولہ سال کے بچوں کو روزانہ دس گھنٹے سونا چاہئے جوانوں اور بوڑھوں کے لئے چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا ضروری ہے۔

بعض لوگ صرف دو چار گھنٹے روزانہ سو کر اپنی صحت برقرار رکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں مگر یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بہت کم سونے کی عادت ڈالنا ایک اعصابی مرض کو دعوت دینا ہے بے خوابی کی تکلیف میں نیند یا تو بہت کم آتی ہے یا بالکل اڑ جاتی ہے نیند کا بالکل اڑ جانا صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

بے خوابی کے بے شمار عوامل ہیں جن میں سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی کمی، آرام طلبی کی عادت، خوراک کی زیادتی، بہت زیادہ اور رات دیر تک دماغی کام کرتے رہنا، حساس لوگوں کے لئے جگہ یا سونے کے کمرے کی تبدیلی، کوئی جسمانی تکلیف جبکہ درد بھی محسوس ہو خصوصاً دل، سینہ وغیرہ کا درد، اس کے علاوہ فکر، سوچ،

تشویش، ڈر اور خوف عام اسباب ہیں۔

علاج:

مریض کو یہ یقین دلایا جائے کہ اسے نیند ضرور آئے گی۔ سلانے کے لئے ریت گھڑی کا طریقہ کافی کارآمد طریقہ ہے دوسرے طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں جب مریض ہپناٹک نیند میں چلا جائے تو اسے اس طرح تجیشن دیا جائے۔

جس طرح آپ اب نیند میں چلے گئے ہیں اسی طرح جب بھی آپ سونا چاہیں گے تو اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے نیند میں لے جائیں گے اور آپ کی یہ ہپناٹک نیند بعد میں عام نیند میں بدل جائے گی اور آپ نیند پوری کرنے کے بعد اپنی طبیعت میں تروتازگی لے کر اٹھیں گے۔

کھانا دیر سے اور زیادہ نہ کھائیں، تیز چائے اور کافی سے پرہیز کریں۔ البتہ دودھ خوب فائدہ مند ہے۔

خواب خرامی (Sleepwalking or Somnabulism)

اس مرض میں مبتلا شخص سوتے میں اٹھ کر چلتا ہے۔ اس وقت مریض کی حالت ایسی ہی ہوتی ہے جیسے ہپناٹزم کی گہری نیند میں معمول کی آنکھیں کھلوا دی جائیں اور اسے چلنے پھرنے کے لئے کہا جائے۔ مریض اپنے سونے کی جگہ سے زیادہ دور نہیں جاتا۔ اس دوران سنگین قسم کا حادثہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ مریض دورے کے دوران عام طور پر دوبارہ سو جاتا ہے اور مکمل جاگنے پر اس کو کسی بھی قسم کا علم نہیں ہوتا کہ وہ سوتے میں کیا کرتا رہا ہے۔ البتہ دوبارہ دورہ پڑنے کی صورت

میں اسے وہ باتیں یاد آسکتی ہیں یا یاد کرائی جاسکتی ہیں۔

اس مرض میں مبتلا لوگ اکثر ہسٹیریا کے مریض ہوتے ہیں۔ بعض بچے بھی اس مرض کا شکار ہوتے ہیں جن کی بہت بڑی تعداد بعد میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دورے کی صورت میں مریض کو دوبارہ اس کی چارپائی یا بستر پر لٹا دیا جائے اس کے بعد وہ خود بخود سو جائے گا۔

علاج:

اس کو ذیل کی ہپناٹک تجویز دینی چاہئے۔

آپ سونے کے بعد نیند کے دوران نہیں اٹھیں گے۔

آپ ایک بار سو جانے کے بعد آٹھ گھنٹے سے قبل نہیں جاگیں گے۔

آپ رات کو سونے کے بعد اور صبح فلاں وقت (مثلاً سات بجے) سے قبل نہیں جاگ سکتے۔

آپ صبح ہونے تک نہ جاگ سکتے ہیں اور نہ سونے میں چارپائی سے نیچے اتر سکتے ہیں اور نہ ہی چارپائی پر بیٹھ کر کوئی کام کر سکتے ہیں۔

اختناق الرحم یا ہسٹیریا (Hysteria)

اس کے لفظی معانی رحم کا گھٹنا یا رحم کی رکاوٹ کے ہیں۔ اس کی وجہ رحم کی خرابی بھی ہوسکتی ہے مگر مردوں میں یہ مرض اعصابی فتور کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مرض کا دورہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے۔ مریض کو اپنی کچھ خبر نہیں رہتی۔ جسم کانپنا شروع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے، کان بجنا شروع ہو جاتے ہیں یا کانوں سے آواز سنائی نہیں دیتی، اس کے علاوہ ہاضمہ کی

خرابی بھی اس کا سبب ہے۔

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ہسٹیریا میں ہوش وحواس زائل نہیں ہوتے جبکہ مرگی اور غشی میں مکمل بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس مرض کا دورانیہ چند منٹ سے لے کر کئی گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ یہ مرض ورثہ میں بھی مل سکتا ہے۔ شدید صدمات اور عشق ومحبت میں ناکامی یا جنسی خواہشات کو دبانے یا ان کے پورا نہ ہونے کے باعث بھی رونما ہوتا ہے۔

علاج:

اس کے علاج میں یہ احتیاط لازم ہے کہ اس کے مریض کو سلائے بغیر معالجاتی تجویز دیئے جاتے ہیں اور مریض کی تجویز قبول کرنے کی حد درجہ اثر پذیری اپنا اثر دکھلاتی ہے۔

معالجاتی تجویز اس قسم کے ہونے چاہئیں۔

وقت کا مرہم بڑے سے بڑا زخم مندمل کر دیتا ہے۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب کے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔ اب آپ کو مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔

اگر مریض کو دورہ پڑا ہو تو ذیل کی تجویز مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

اپنے فائدے کے لئے دل میں یقین بٹھائیں کہ ہپناٹسٹ آپ کا ہمدرد ترین دوست ہے۔ آپ اس کی باتوں پر مکمل تعاون کے ساتھ عمل کریں۔

آپ محسوس کریں گی کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا، اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو سکتی ہے۔ آپ میں طاقت اور ہمت آ

چکی ہے۔اب آپ اٹھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مرگی (Epilepsy)

اس میں مبتلا مریض کے اعضاء میں تشنج پیدا ہوتا ہے اور وہ بے ہوش ہو کر گر جاتا ہے۔اس کا چہرہ نیلا ہو جاتا ہے، منہ سے جھاگ نکلنی شروع ہو جاتی ہے اور بعض دفعہ غیر ارادی طور پر بول و براز کا اخراج ہوتا ہے۔اس دوران مریض اردگرد کے حالات سے مکمل طور پر بے خبر رہتا ہے۔اس کے بعد کافی دیر تک تشنج کی کیفیت رہتی ہے، جس کے بعد مریض بالکل بے حرکت ہو جاتا ہے۔اس مرحلہ پر چہرہ پر اپنی اصلی رنگت آنا شروع ہو جاتی ہے۔آنکھیں کھلی ہوتی ہیں لیکن مریض کو کوئی ہوش نہیں ہوتا۔

اس مرض کا دورہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ تک رہتا ہے۔اس کے بعد مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔سارے بدن پر پسینہ آ جاتا ہے اور مریض پر نیند غلبہ پا لیتی ہے۔

اس مرض کے اکثر مریض چھوٹی عمر میں اس موذی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔کوئی ایک تہائی مریض دس سال کی عمر سے قبل ہی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں، تین چوتھائی بیس سال کی عمر میں اور کچھ لوگ بیس سال کی عمر کے بعد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں لیکن ان میں بھی تکلیف کے اسباب اکثر ان کے بچپن کے حالات میں چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔مرض کا دورہ یکدم شروع ہوتا ہے۔گو چند ایک علامات سے آمد کی خبر ہو جاتی ہے لیکن اکثر مہلت ہی نہیں ملتی۔

علاج:

کیس ہسٹری کے مطالعہ کے بعد ذیل کے ہپناٹک سجیشن دیئے جا سکتے ہیں۔

آپ کو کسی بھی قسم کا خوف نہیں ہے اور نہ ہی آپ نے کوئی جرم کیا ہے۔
آپ کو کسی قسم کی ذہنی یا جسمانی پریشانی لاحق نہیں ہے۔
آپ مکمل تندرست ہیں۔آپ کو اب یہ دورہ نہیں پڑے گا۔
بہر حال تھوڑی سی تحلیل نفسی بھی کرنا ضروری ہے تا کہ مرض کی اصل وجہ کو سامنے لا کر اسے دور کیا جا سکے۔

فالج (Paralysis)

اس مرض میں بدن کے کسی حصہ کی حرکت یا حس یا دونوں زائل ہو جاتی ہیں۔اگر ایک طرف کے اعضاء ماؤف ہوں تو اسے ادھرنگ (Hemiplegia) کہا جاتا ہے اور اگر نیچے کے نصف حصے پر فالج ہو تو اسے اسفل کا فالج (Paraplegia) کہا جاتا ہے۔اگر چہرے کی ایک جانب فالج ہو تو یہ لقوہ (Facialpalsy) کہلاتی ہے۔اگر فالج بچوں میں پیدائشی طور پر نمودار ہو تو اسے فالج الاطفال (Infantile Paralysis) کہا جاتا ہے۔اگر یہی مرض بوڑھوں میں رعشہ کے ساتھ نمودار ہو تو اسے فالج مرتجف یا فالج رعشہ (Snaxingpalsy) کہا جاتا ہے۔

اسی طرح فالج کا سبب سینہ کا زہر ہو تو اسے فالج رصاصی یا سینہ کا فالج (Leaspalsy) اور اگر بدن کا کوئی حصہ شراب نوشی کی زیادتی کے باعث

مفلوج ہو جاتے تو اسے شراب کا فالج (AlcoholicPalsy) کہا جاتا ہے۔ کاتبوں یا زیادہ لکھنے والوں کے ہاتھ میں فالج ہو جائے تو یہ کاتبوں کا فالج (palsy Writer's) کہلاتا ہے۔ اس میں بازو کی کمزوری یا بے حسی یا اس میں درد اور انگلیوں کا سوکھ جانا شامل ہے۔

بچوں میں فالج پیدائش کے وقت کسی وجہ سے دماغ پر ضرب آنے اور سر کے دب جانے کے باعث ہوتا ہے یا بعض اوقات بچوں کے اعصاب پوری طرح نشو ونما نہیں پاتے جس کے باعث بچے کی دو ٹانگیں یا دونوں بازو مفلوج ہو جاتے ہیں اور ان میں گاہے بگاہے جھٹکوں کے ساتھ غیر ارادی حرکات ہوتی رہتی ہیں، ایسے بچے ذہنی لحاظ سے بھی کمزور ہوتے ہیں عام حالات میں دس تا بارہ سال کی عمر تک مریض کے مفلوج اعضاء میں پوری پوری طاقت آ جاتی ہے مگر اکثر اوقات ذہنی پسماندگی جاری رہتی ہے۔

بڑوں میں اس مرض کا سبب آتشک وغیرہ کی سمیت بھی ہو سکتا ہے بعض اوقات خناق (Deptheria) کے باعث بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے ہر قسم کے فالج میں یا تو اعصاب مردہ ہو جاتے ہیں یا اعصاب کے مراکز (جو دماغ اور نخاع میں واقع ہیں) میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

لقوہ عموماً سرد ہوا کے جھونکے سے ہوتا ہے یا کبھی کبھی کان کے اپریشن کے دوران عصب وجہی کے زخمی ہونے یا کٹ جانے سے ہو جاتا ہے۔ یہ اپریشن بہرے کان کی اندرونی ہڈیوں کو درست کرنے کے لئے کیا جاتا ہے اس کا زیادہ تر انحصار عصب کے زخمی ہونے کی نوعیت پر ہے، عموماً تین ماہ تک چہرے کے عضلات میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے اگر عصب بالکل کٹ جائے تو لقوہ لاعلاج ہو جاتا ہے

رویائے صادقہ :True Dreams

رویائے صادقہ دراصل کشف، الہام اور وجدان کی صف میں شمار ہوتے ہیں جب کبھی لاشعور کے کباڑ خانے سے جذباتی غلاظتیں خارج ہوتی ہیں تو نیند کی حالت میں شعور کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے لاشعوری ہیجان کا صحیح اندازہ نہیں لگا سکتا لیکن اس حال میں شعور اور لاشعور کے درمیان ایک تیسری قوت بھی اپنا کام شروع کر دیتی ہے جسے محتسب یعنی ضمیر کہا جاتا ہے۔

ہماری بعض لاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں شعور کا سنسر ابھرنے نہیں دیتا چنانچہ وہ بھیس بدل کر شعور کی سطح پر آ جاتی ہیں۔ ہمارے جتنے بھی خواب جذباتی قسم کے ہوتے ہیں ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے ہمارے سادہ خواب عام فہم ہوتے ہیں اسی طرح رویائے صادقہ میں بھی کوئی پیچیدگی نہیں ہوتی اور نہ ہی شہوانی جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے وہ صرف مستقبل نما کی حیثیت سے ہمارے سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے میں گم ہو جاتے ہیں۔

ہمارے شہوانی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں ابھرتے ہیں جب کہ رویائے صادقہ میں ایک لطافت پائی جاتی ہے ان کی صورت میں ہمارا دل بے حد مطمئن اور پرسکون ہوتا ہے اور ندائے غیبی کے ذریعے ہمیں آگاہی دی جاتی ہے کہ یہ خواب سچا ہے اور اسی سے رویائے صادقہ اور عام خوابوں میں باآسانی تمیز پیدا کی جاتی ہے۔ بہرحال درست ترین تمیز کیلئے مستقبل بینی کی مشقیں نہایت ضروری ہیں۔

ٹیلی پیتھی اور مقناطیسیت

Telepathy V/S Magnetism

ٹیلی پیتھی کے علم میں مقناطیسیت روح رواں کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کے بغیر اس علم سے خاطر خواہ استفادہ حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ ٹیلی پیتھی میں جو قوت زمان و مکان کی لامتناہی وسعتوں کو پلک جھپکنے میں پھاندتے ہوئے انتقال افکار کرتی ہے وہ مقناطیسیت ہی ہے۔

اڑھائی ہزار سال پیشتر تھیلس نے کہا تھا۔

''مقناطیسیت سے کوئی چیز بھی خارج نہیں کسی بھی شخص کی خفی مقناطیسیت کسی دوسرے شخص کی ذات سے نکلنے والی مقناطیسی لہروں کے ذریعہ فوراً بیدار ہو جاتی ہے یہ مرتعش لہریں آوازی مقناطیسیت کے تاثر سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں اسی طرح آنکھوں سے بھی اور لمس سے بھی۔ جسم اس وقت تک زندگی کا عمل شروع نہیں کر سکتا جب تک وہ مقناطیسیت پیدا کرنا شروع نہ کردے۔''

یاد رکھیں کہ مقناطیسی انجذاب جسم کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ نظام شمسی میں کرہ ارض اور دوسرے سیارے توازن کشش کے بغیر اپنے مدار پر ہرگز قائم نہیں رہ سکتے۔ اسی طرح اس قوت کی عدم موجودگی میں انسان کا جسم مٹی کے ڈھیر کے سوا کچھ بھی نہیں ہر ذرہ جسے ہم سالمہ کہتے ہیں بہت سے ایٹموں سے مل کر بنتا ہے ہر ایٹم اس باہمی کشش و جذب کے قانون کے تحت اپنے سالمہ کی مخصوص ساخت میں موجود رہتا ہے اگر قانون کشش برقرار نہ رہے تو سالمہ کا وجود ناممکن ہو جاتا ہے اور اسی طرح کیمیاوی عنصر برقرار نہیں رہ سکتا۔

اگر ایٹم کی دنیا کو گہری نظر سے دیکھا جائے تو نظام شمس کی مانند ہر جوہر ہر ایٹم کا اپنا ایک نظام گردش ہے نظام شمسی اور ایٹم کے مقناطیسی توازن اور گردش کے اصولوں میں خاصی مطابقت پائی جاتی ہے ہر ایٹم کا ایک مرکزہ (Nucleus) ہوتا ہے اور اس کے گرد اپنے اپنے مدار پر برقیے (Electron) گردش کرتے رہتے ہیں ہر الیکٹرون میں قدرتی مقناطیسی قوت موجود ہوتی ہے جس کی مدد سے وہ خود کو مرکزہ سے الگ قائم رکھتا ہے اس طرح مرکز میں بھی مقناطیسی قوت ہوتی ہے جو ہر الیکٹران کو اپنے سے دور مخصوص فاصلے پر گردش میں مصروف رکھتی ہے اس طرح یہ مقناطیسی ایٹمی نظام قائم رہتا ہے۔

بعینہٖ ہمارے نظام شمسی میں ایک مرکز یعنی سورج ہے بہت سے دوسرے سیارے اور طفیلی چاند ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جن کو ہماری ظاہری نظر نہیں دیکھ سکتی مگر یہ سب مقناطیسی قوت کے سہارے سورج کی قوت گردش پر حاوی ہو جاتے ہیں ورنہ وہ اپنا علیحدہ وجود گم کر کے سورج کے آتشیں گولہ میں سما جائیں لیکن ان سب کی یکجائی اور ربط اس سورج کا مرہون منت ہے جسے اور جس کی قوت کشش کا وہ دفاع کرتے ہیں اگر یہ مقناطیسی قوت نہ ہوتی تو اس کے جو اثرات پیدا ہوتے ان سے یہ سیارے خلا میں بے مقصد گھومتے رہتے حتیٰ کہ وہ برف کی مانند منجمد ہو کر رہ جاتے یا آپس میں ٹکرا کر فنا ہو جاتے۔ یہی مقناطیسیت کے کرشمے ہیں لیکن اس کے باوجود غیر مرئی اور پراسرار ہیں ہر ایٹم یا جوہر کو حیات کی ابتداء کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے اور اسے تخلیقی قوت کا حامل بھی مانا جاتا ہے اسی طرح انسان کا جسم، دماغ، اعصابی نظام، تمام اعضاء گوشت اور ہڈیاں ان ہی ایٹموں سے مل کر بنی ہیں انسانی جسم کے ہر ایٹم میں اتنی قوت ہے

کہ اگر اسے بے لگام چھوڑ دیا جائے تو وہ پورے انسانی جسم کو تباہ کر سکتی ہے۔

خون کا ہر قطرہ مخفی اور محرک مقناطیسی قوت سے مخلوط ہے جسم کا کوئی ایک ذرہ بھی ایسا نہیں جو ایک مخفی برق گرد (Dynamo) کی صلاحیت نہ رکھتا ہو حالانکہ برق اور مقناطیسیت یکساں نہیں ہوتی ہیں لیکن دونوں کا منبع ایک ہی ہے اور دونوں کے لئے اصول یکساں ہی ہیں وہ اپنے اظہار کے لئے یکساں ذرائع استعمال کرتی ہیں کیونکہ ہمارے گرد ہوا کا جو سمندر موجزن ہے اس میں برقی قوت اور مقناطیسیت لامحدود ہے جس کے ذریعے آواز کی مقناطیسی قوت لہروں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد تک پہنچتی ہے۔

خیالات اور تصورات کی لہریں ایک دماغ سے دوسرے دماغ میں منتقل ہوتی ہیں قوت خیالی کا یہ وسیلہ ہی کرہ ارض پر پائی جانے والی آثار حیات کا باقی کائنات کے حیاتی آثار سے منسلک اور تعلق پیدا کرتا ہے۔

انسانی مقناطیسیت اپنے اثرات کو ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل کرنے کے لئے مذکورہ بالا تینوں وسیلوں کو استعمال کرتی ہے۔ جب فضا میں آواز کی لہریں لب ولہجہ کا انداز منتقل کرتی ہیں تو اس طرح وہ مقناطیسی آواز کے انتقال کا ذریعہ بنتی ہیں۔ اصل مقناطیسیت روشنی اور خیالات کے ایتھر کے منتقل ہوتی ہے ہوا کی لہروں میں آواز کی رفتار 1.87 فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ خیالات کی قوت پلک جھپکنے میں کائنات کے دور دراز سیارے اور کرے تک بھی پہنچ جاتی ہے جو ہم سے اربوں کھربوں میل دور خلا میں گھوم رہے ہوتے ہیں یہ لہروں کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور صرف اس کرہ پر ہی انسانی زندگی اور انسانوں کو ایک دوسرے سے متحد نہیں کرتے بلکہ کائنات کی تمام چیزوں سے تعلق پیدا کر لیتے ہیں۔

کوئی بھی قوت مثلاً مقناطیسیت ایک ایسا ضروری رابطہ رکھتی ہے جس کے ذریعے اس کے اثرات اور نفوذ کو کسی دوسرے کی جانب منتقل کیا جا سکے اور اس سے عملی ٹیلی پیتھی وجود میں آتی ہے جس سے انسانی جسم کی مجموعی اور مخفی مقناطیسیت کو بیدار کرنے کی کوششوں پر بہت سے طریقوں سے اثر ڈالا جا سکتا ہے۔

ہر شخص میں تھوڑی بہت مقناطیسیت موجود ہے بلکہ دوسرے الفاظ میں اس کائنات کا کوئی بھی ذرہ مقناطیسیت کے وجود میں خالی نہیں ہم سب کی زندگی مقناطیسیت ہی سے عبارت ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تو فضا میں کچھ نہ کچھ مقناطیسیت کے اجزاء ضرور اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اس طرح ہمارے وجود کی مقناطیسی بیٹریاں خود بخود چارج ہوتی رہتی ہیں۔ سانس کے ذریعہ ہم اپنے اندر جو توانائیاں جذب کرتے ہیں ان میں مقناطیسیت کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

اس مقناطیسیت کو ابھارنے میں ہم تبھی کامیاب ہو سکتے ہیں جب ہم ٹیلی پیتھی اور ارتکاز توجہ کی مشقوں پر پوری طرح عمل پیرا ہوں۔ اس سے نہ صرف ہماری عام عادتوں میں تبدیلی ممکن ہے بلکہ نئی عادتیں تشکیل پاتی ہیں اور یہی نئی عادتیں ہماری شخصی مقناطیسیت کا سبب بنتی ہیں۔ مشقیں ہمارے اندر عملی تحریک پیدا کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ہیں اور یہی بے بہا عطیہ قدرت مقناطیسیت ہے اور یہی وہ قوت ہے جو عروج و کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے مسلسل مشقوں کی مدد سے انسان بالآخر دوسری تمام قوتوں پر محیط ہو کر اسے انتہائی بلندیوں پر پہنچا دیتا ہے اور یہی ماحصل ٹیلی پیتھی کے علم کا ہے۔

ٹیلی پیتھی اور مراقبہ

Telepathy V/S Meditation

تمام پراسرار علوم کی تمام تر بنیاد ذہنی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے اور اس کے حصول کا خاص ذریعہ مراقبہ ہے۔

چونکہ ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں کم و بیش موجود ہوتی ہے اور اس سے وہی شخص کامیابی کے ساتھ استفادہ حاصل کر پاتا ہے جو اس صلاحیت کے نکھار کیلئے ہمہ وقت کوشاں رہے۔

ارتکاز توجہ سے مراد کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ ہے جس میں تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرتکز کرنا لازم ہوتا ہے تاکہ ادراک کے ساتھ کسی قدر بلند تر روحانی درجات حاصل کیے جاسکیں۔

ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے قدیم قومیں بھی اس فن سے بخوبی واقف تھیں اور دور جدید میں بھی اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور یہ مقصد مراقبہ کی صورت میں حاصل ہوتا ہے مراقبہ کی شکل یوگ میں کنول آسن سے مشابہ ہے اس سے انسان کا ماورائی شعور بخوبی حرکت میں آجاتا ہے۔

یوگی پتانجلی یوگ ابھیاس جو کہ یوگا کا بانی اور ماہر تھا، اپنی کتاب یوگا سوترا میں لکھتا ہے۔

"انسان کے ذہن میں جو قوت لاشعور ہے وہ پوشیدہ ہے اور اسے صرف مراقبہ کے عمل سے ہی بیرونی ذہن یا شعور میں لایا جاسکتا ہے اور جب انسان اس پر قابو پالیتا ہے تو اپنی روحانی قوتیں حاصل کر کے زندگی میں سب کچھ پا

سکتا ہے۔"

چونکہ ٹیلی پیتھی کا ابتدائی زینہ ارتکاز توجہ کی مشقیں ہیں اور ارتکاز توجہ کا پہلا زینہ مراقبہ ہے اس لئے مراقبہ کی اہمیت ٹیلی پیتھی میں بہت بڑھ جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے لیکن انسان کو ان مخفی قوتوں اور توانائیوں کا علم نہیں ہے انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ حاکم ہے وہ کیسی ہے۔ اس سلطنت کے اصل مناظر سے آگاہی کے لئے علم ٹیلی پیتھی کا سہارا لینا پڑتا ہے جبکہ علم ٹیلی پیتھی کو اجاگر کرنے کے لئے یکسوئی کی مشقوں اور ان کے ماخذ اول مراقبہ کا قدم بہ قدم سہارا لینا پڑتا ہے اسی لئے مراقبہ کو علم ٹیلی پیتھی میں اہم مقام حاصل ہے اور مراقبہ کے حصول کے لئے ذیل کی مشق ضروری ہے۔

مشق:

1۔ دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔

2۔ پشت بالکل سیدھی ہو۔

3۔ سر بلند اور نظریں بالکل سامنے ہوں۔

4۔ نظریں جھکائے بغیر اپنے سامنے کسی بھی ہدف پر ٹکا دیں۔

5۔ ابتدا میں مشکل ہوگی پلکیں جھپکیں گی اور آنسو بھی بہیں گے لیکن گھبراہٹ طاری کرنے کے بجائے صبر اور تحمل سے اپنی کوشش جاری رکھیں گے تو اس میں کامیابی حاصل ہو جائے گی۔ یہی مراقبہ کی اولین مشق ہے۔ اس کے بعد آپ کئی دوسری مشقوں کے ذریعے اس میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں اس سے جسم صحت مند و توانا اور دماغ حاضر باش رہتا ہے۔

مضرات انتقال افکار

Defects Through Telepathy

اس سارے علم کو حاصل کرنے کے بعد ذہنوں میں ایک سوال اکثر پیدا ہوتا ہے کہ کیا ان تمام مشقوں کی ریاضت سے صرف فوائد ہی حاصل ہوتے ہیں یا میڈیسن کی طرح یہ اپنے نقصانات بھی رکھتی ہیں اس بات کا درست ترین جواب تو بے حد مشکل ہے کیونکہ اس کے متعلق پہلے سے کوئی بات طے کرنا یا پیشین گوئی کرنا بے حد مشکل امر ہے تاہم ذیل کی ایک مثال سے اس بات کا اندازہ کیا جاتا ہے۔

ایک نہایت خوبصورت گاڑی کارخانہ سے تیار ہو کر جب باہر آتی ہے تو کارخانہ دار اس بات سے قطعی لاعلم ہوتا ہے کہ یہ گاڑی کتنے حادثات کا شکار ہوگی اور کتنے مقامات پر یہ خراب ہو کر الٹ جائے گی؟ ہاں وہ اس بات کی ہدایت زبانی وتحریری طور پر کر دیتا ہے کہ اگر احتیاط کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا گیا تو یہ گاڑی شاذ ہی حادثہ کا شکار ہو سکتی ہے لیکن احتیاط کے تقاضوں کو جب ڈرائیور بھول کر اندھا دھند ڈرائیونگ شروع کر دیتا ہے تو پھر حادثات یا گاڑی کے الٹنے کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔

یہی صورت حال افکار خیال (Telepathy) کی مشقوں کے سلسلے میں درپیش ہوتی ہے۔ اگر ان مشقوں کا صحیح ترین اور موثر استعمال نہ کیا جائے اور لاپرواہی بے دھیانی برتی جائے تو اس کی وجہ سے یا تو فتور دماغ (Melancholy) کا عارضہ فوری طور پر واقع ہوگا یا پھر دماغ بگھر الٹ کر پاگل بنا دے گا۔

جس طرح نشے میں دھت انسان کو اپنی ہوش بالکل نہیں ہوتی بعینہٖ اس کے غلط استعمال والا شخص بھی اپنے ہوش وحواس کھو بیٹھتا ہے کیونکہ شعور احکامات پر عمل

درآمد کرنے والے اعصاب معطل ہو جاتے ہیں اور اس طرح شعور کے سو جانے کے بعد لاشعور اپنی من مانی پر اتر آتا ہے اور اس طرح بے قابو ہو جاتا ہے جس طرح موٹر گاڑی کا انجن خراب ہو کر کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔

بہرحال فوائد حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اگر غلطیاں کی جائیں گی تو ذیل کے نقصانات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

1۔ دماغی فتور۔
2۔ اعصابی انتشار۔
3۔ جسمانی امراض۔
4۔ انیمیا (کمی خون)
5۔ مراق وخناق۔
6۔ رعشہ۔
7۔ التباس الحواس۔
8۔ گنٹھیا یا نقرس۔
9۔ جنسی امراض۔

ان کا مختصراً جائزہ لیا جاتا ہے۔

دماغی فتور: Brain Disorder

اس مرض میں انسان کے دماغ میں ایک قسم کا خلل واقع ہو جاتا ہے جس سے اکثر وہ بھول وغیرہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات جذب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

اعصابی انتشار:

مختلف واہموں میں مبتلا ہونے کا نام اعصابی انتشار ہے۔

جسمانی امراض:

ضبط، جنون، بے خوابی، ذہنی خلفشار وغیرہ۔

اینیما (کمی خون):

شعوری مراکز پر زبردست دباؤ سے خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے آنکھیں یرقان زدہ معلوم ہونے لگتی ہیں۔

مراق وخفقان:

انسان پر ایک قسم کی ہذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے مریض بک بک اور جھک کرتا ہے گھبراہٹ بے حد بڑھ جاتی ہے۔

رعشہ:

یہ عارضہ شعور مطلق کی مدافعت سے پیدا ہوتا ہے جب کوئی انتقال افکار کی مشقیں کرتا ہے تو اس کی ضربیں شعور سے شعور برتر تک پہنچتی ہیں اور غلط ضرب اس میں خلل کا باعث بن کر انسان میں کئی قسم کے عوارض کے علاوہ رعشہ کا بھی باعث بنتی ہے۔

اس طرح گنٹھیا کا مرض بھی شروع ہو جاتا ہے جس میں انسانی جوڑ درد کرنے لگتے ہیں اور رفتہ رفتہ ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

التباس حواس:Illusion

اس کا مریض سوتے جاگتے عجیب وغریب اشکال دیکھتا ہے بھوت پریت چڑیل چھلاوے سانپ وغیرہ عام نظر آتے ہیں۔

جنسی امراض:Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران جنسی مرض بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

ٹیلی پیتھی سے علاج

Telepathy Cure

ٹیلی پیتھی انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے اس لئے یہ نفسیاتی اور پیچیدہ امراض کے علاج میں بے حد سودمند ثابت ہوتی ہے۔

سولھویں صدی کے نامور کیمیادان اور طبیب پراسیس کے مطابق:

''ہر مرض کا فطرت خود علاج کرتی ہے جو کہ ہر انسان میں موجود ہے اور جسے ہم روحانی علاج (Faith Healing) کہتے ہیں۔''

سویڈن کے ڈاکٹر پیراسیلسس (Peracelsus) نے اس طریقہ علاج پر بھرپور تحقیق کی اور ہمارے لئے ایک بیش بہا خزانہ چھوڑا۔ پیراسیلسس کیمیادان ہونے کے ساتھ ساتھ ماہر روحانیات بھی تھا وہ حیرت انگیز قوتوں کا حامل تھا ہر وقت اپنے ساتھ ایک تلوار رکھتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ اس کی تلوار میں آسیبی قوتیں ہیں اسی کی طرح اس کی تلوار بھی پراسرار تھی۔ وہ دواؤں پر کم مگر انسان کی مخفی شفا بخش قوتوں پر بہت زیادہ اعتقاد رکھتا تھا۔ اس لئے وہ اپنے مریض کو دواؤں کی جگہ تعویذ، گنڈے دیتا تھا اور جھاڑ پھونک کرتا تھا۔ حالانکہ وہ یہ بات بخوبی جانتا تھا کہ یہ بے اثر اشیاء ہیں لیکن ان پر اعتقاد اور یقین ہی شفا بخشی کا باعث بنتا ہے کیونکہ انسان کے اندر نفسی وروحانی قوت ان روحانی ٹوٹکوں سے پیدا ہو کر اپنا اثر دکھلاتی ہیں۔

روحانی علاج کا طریقہ صدیوں پرانا ہے انسان کی تہذیب کی ابتداء ہی سے یہ طریقہ رائج رہا ہے اور اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بے حد پرانی ہے اور اس کی گواہی پرانی تہذیبیں جن میں بابلی، آشوری، مصری، یونانی، برصغیر، عرب وغیرہ شامل ہیں بخوبی دے رہی ہیں۔

اگر اس کی حقیقت کا بغور جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اس کے اندر جو یقین و اعتقاد پایا جاتا ہے وہ انسان کے جسم میں موجود شفا بخش قوتوں کو بحال اور توانا کر کے اس کے روگ کو دور کر دیتا ہے اور پیرا اسلیس کا نظریہ اس سے مطابقت رکھتا ہے۔ کیونکہ جدید دور میں بہت سی بیماریوں کی وجوہات محض ذہنی عوارض اور نفسیاتی الجھنوں پر مشتمل ہوتی ہیں خواہ وہ ظاہراً جسمانی علامات بھی رکھتے ہوں لیکن ان کا درست ترین علاج اس وقت میڈیکل ادویات سے ممکن نہیں ہوتا جب تک ان کا باقاعدہ علاج ٹیلی پیتھی سے نہ کیا جائے اور یہی اس کے شفایابی بخشنے کا حقیقی پس منظر ہے۔

اعصابی اختلال Neurosis

یہ بیماری نفسیاتی بیماری ہے اس بیماری کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف وہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے اسباب تو مختلف ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر بے معنی قسم کے خیالات کا ذہن میں جمے رہنا ہی وہم کہلاتا ہے۔ بہرحال کئی قسم کے وہم مریضوں میں دیکھے جاتے ہیں جن میں کچھ حسب ذیل ہیں۔

1۔ چھت گرنے کا وہم:

اس میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ جہاں لیٹ رہا ہے اس کی چھت گر جائے گی۔

2۔ ہارٹ فیل ہونے کا وہم:

اس میں مریض اپنی صحت کے متعلق ہمیشہ اس فکر میں مبتلا رہتا ہے کہ اس کا دل اچانک فیل ہو جائے گا اور وہ اچانک مر جائے گا۔

3۔ غذا کے ناقص ہونے کا وہم:

اس میں مریض متوازن اور مفید غذا کھانے کے باوصف یہ سمجھتا ہے کہ وہ ناقص غذا کھا رہا ہے اس وہم میں مریض دل میں یہ خوف رکھتا ہے کہ کوئی شخص کھانے میں زہر نہ ملائے اس لئے وہ بہت کم کھاتے پیتے ہیں۔

4۔ دشمن کا وہم:

اس میں مریض ہر وقت یہ سوچتا ہے کہ دشمن اس کا پیچھا کر رہا ہے اور اسے اپنی جان کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

5۔ چوری کا وہم:

اس میں ہر وقت گھر میں چور گھس آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

6۔ حادثہ اور آگ لگنے کا وہم:

اس وہم میں سفر کرنے سے مریض ڈرتا ہے اور اس طرح اسے گھر یا دوکان میں آگ لگنے کا وہم ہوتا ہے۔ ذرا سے اشارے سے وہ خوف کھا جاتا

ہے۔اس کے علاوہ اور بھی کئی قسم کے وہم ہیں جو لاحق ہو سکتے ہیں۔

علاج:

ان سب وہموں کے علاج کے لئے ذیل کے ٹیلی پیتھک تجیشن دیئے جاتے ہیں۔

1۔ آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ ہے اس میں کسی بھی قسم کے غیر ضروری خیالات اور وہم داخل نہیں ہو سکتے۔
2۔ آپ کے ذہن میں وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل ہونے کی اجازت دیں گے۔
3۔ آپ تخریبی اور مخرب قسم کے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔
4۔ آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔
5۔ ذہن میں بہت سے خیالات آتے ہیں چلے جاتے ہیں کسی خیال کو ذہن میں روکنے سے پہلے یہ دیکھیں کہ آیا یہ خیال تعمیری ہے یا تخریبی، فائدہ مند ہے یا نقصان دہ۔
6۔ یہ وہم ضرر رساں ہوتا ہے اس سے روحانی وجسمانی نقصان پہنچتا ہے ہرگز کسی وہم کو ذہن میں نہ بیٹھنے دیں۔
7۔ وہم بے بنیاد ہوتا ہے۔وہمی آدمی دوسروں کی نظر میں ذلیل ہوتا ہے۔
8۔ خود سے کہیں کہ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے اور نہ ہی آئندہ کسی وہم میں مبتلا ہوں گے۔

9۔ جب بھی کسی وہم کا شکار ہونے لگیں گے تو اپنے آپ کو دوسرے امور میں مصروف کرلیں گے۔
10۔ اس طرح آپ اپنے وہم سے مکمل چھٹکارا حاصل کرلیں گے۔

ہدایات:

1۔ ٹیلی پیتھک تجیشنز بار بار دی جائیں۔
2۔ مریض کے اندر ماحول کے مطابق خود اعتمادی پیدا کی جائے۔
3۔ مریض کے ناموزوں افعال کو تجیشن کے ذریعہ درست کیا جائے۔
4۔ کسی قسم کا ڈر یا خوف محسوس نہ کرے ایسی صورت میں اپنے ڈر اور خوف سے نجات حاصل کرنے کی سعی وکوشش کرے۔

اختلال عقلی:Psychosis

سنجیدہ قسم کی خلاف معمول شخصیت کو اختلال عقلی (Psychosis) کا مریض کہا جاتا ہے بعض خلاف معمول شخصیت بے ضرر ہوتی ہیں ان کے اعمال گو غیر ذمہ دارانہ ہوتے ہیں مگر ان میں کسی بھی قسم کا تشدد نہیں پایا جاتا اس لئے اپنے آپ کو یا سوسائٹی کو نقصان نہیں پہنچاتے۔

ان کے برعکس وہ خلاف معمول شخصیتیں جن کی حرکات میں تشدد کو دخل ہوتا ہے خاص توجہ کی مستحق ہیں اور ان کی کڑی نگرانی ضروری ہے۔

اختلال عصبی کا مریض گو حقیقی زندگی سے لطف اندوز ہونے کی قابلیت کھو دیتا ہے لیکن حقیقت کو سمجھنے کے سلسلہ میں اس کے ادراک اور احساس میں کوئی

نمایاں خرابی پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ اپنے ماحول سے پوری طرح مطابقت رکھتا ہے جبکہ اختلال عقلی کا مریض اپنے ماحول سے پوری طرح لاتعلق ہوتا ہے اس کا ادراک اور احساس اشیاء کی حقیقت کو سمجھنے سے معذور ہو جاتا ہے یا پھر مریض حقیقت کو سمجھنا پسند ہی نہیں کرتا۔ وہ موہوم یا غیر موہوم شے میں کوئی تمیز نہیں کرسکتا۔

اقسام:Kinds

جنون یا دیوانگی وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں جنون میں مریض بے حد مغموم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف کا علاج صرف خودکشی سمجھتا ہے مریض اکثر کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے جبکہ دیوانگی کا مریض کبھی تو غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے اور بعض اوقات بالکل خاموشی اختیار کر لیتا ہے اور گھنٹوں ضرورت سے زائد چپ رہتا ہے۔

اختلال عقلی کے سبب بعض اوقات عضویاتی امراض جیسے دماغی رسولی، سخت بخار، آتشک، مرگی یا کوئی اور دیگر جراثیمی زہر خون میں مل کر دماغ میں اس کے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

اسی طرح شراب خوری اور کسی بھی نشے کی کثرت مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے۔

بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یاس بھی اختلال عقلی کا باعث بنتا ہے۔

مسلسل ذہنی تناؤ، کوئی بڑا صدمہ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب میں

شامل ہیں۔

خواب خرامی Sleep-walking

اپنے نام سے ہی یہ مرض کو ظاہر کرتا ہے اس میں مریض نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا ہے۔ مریض کی حالت بعینہٖ اس قسم کی ہوتی ہے جیسے ہپناٹزم کی گہری نیند میں معمول کی آنکھیں کھلوائی جاتی ہیں اور اسے چلنے پھرنے کو کہا جائے۔

اس مرض میں مریض اپنے سونے کی جگہ سے عموماً زیادہ دور نہیں جاتا اسے اپنی حفاظت کا پورا پورا خیال ہوتا ہے کوئی حادثہ جس میں مریض کہیں گر کر مر جائے شاذ و نادر ہی رونما ہوتا ہے۔

خواب خرامی کا مریض دورے کے بعد عام طور پر سو جاتا ہے اور جاگنے پر اسے کچھ بھی یاد نہیں ہوتا کہ وہ نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا رہا ہے شاذ ہی اسے کوئی بات یاد رہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو صرف اس صورت میں مریض تصور کرتا ہے کہ اس نے خواب میں فلاں کام کیا ہے۔ مریض کو جب دوسری دفعہ دورہ پڑتا ہے تو اسے پہلے دورے کی باتیں یاد آسکتی ہیں یا کرائی جاسکتی ہیں۔

علاج:

1۔ آپ سونے کے بعد نیند کے دوران نہیں اٹھیں گے۔
2۔ آپ سو جانے کے بعد آٹھ گھنٹے سے پہلے نہیں اٹھیں گے۔
3۔ آپ رات کو سونے کے بعد صبح سات بجے سے پہلے نہیں جاگیں گے۔
4۔ آپ صبح ہونے سے پہلے کسی بھی صورت نہیں جاگیں گے اور نہ ہی سوتے

میں چارپائی سے نیچے اتر سکتے ہیں ماسوائے ضروری حاجت کے۔

5۔ آپ چارپائی پر بیٹھ کر کوئی بھی کام نہیں کر سکتے۔

مرگی یا اختناق الرحم: Hysteria

مرگی یا ہسٹریا کا مرض رحم کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے مریض کا معدہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے مریض کو اپنے متعلق اور اپنی گزشتہ زندگی کے بارے میں کچھ خبر نہیں رہتی۔

جسم کا کانپنا، ہاتھ پاؤں میں تشنج کا پیدا ہونا، آواز کا بیٹھ جانا، کانوں کا بجنا یا بہرا ہو جانا، ہاضمہ کی خرابی وغیرہ اس کی علامات ہیں۔

اس مرض میں مریضہ یوں محسوس کرتی ہے کہ اس کے پیٹ سے کوئی گولا سا اٹھ کر اس کے سر کی طرف جاتا ہے اس بناء پر اس مرض کو دباؤ گولا بھی کہا جاتا ہے۔

دورے کی حالت میں اس مرض سے کوئی عضو کمزور یا وقتی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے نظر کا بند ہو جانا بھی اس کی علامات میں شامل ہے۔ مریضہ اکثر اوقات چل پھر نہیں سکتی اور نہ ہی اس میں کھانے پینے کی ہمت رہتی ہے۔ بعض دفعہ جسم آگے یا پیچھے کی جانب خم کھا کر اکڑ جاتا ہے مریضہ کبھی کبھی چیخیں مارتی ہے اور تیز تنفس کے ساتھ آہیں بھرتی ہے اس کے علاوہ بعض حالتوں میں خواب خرامی بھی شامل ہوتی ہے۔

ہسٹریا، مرگی اور غشی میں فرق کے لئے یہ بات یاد رکھیں کہ ہسٹریا کے مرض میں ہوش وحواس بالکل زائل نہیں ہوتے مگر مرگی اور غشی میں مریض پر مکمل بے

ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

مرگی کی خاص نشانی یا علامت یہ ہوتی ہے کہ اس میں مریض کے منہ سے جھاگ نکلتی ہے نیز مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کہیں بھی گر سکتا ہے مگر ہسٹریا میں یہ بات ملاحظہ کی گئی ہے کہ اول تو مریض گرتا ہی نہیں اور اگر گرے بھی تو کسی نرم جگہ پر گرتا ہے تا کہ اسے چوٹ نہ آئے مرگی کی بے ہوشی میں کوئی آواز سنائی نہیں دیتی مگر ہسٹریا کے دورے میں مریض کو آواز سنائی دیتی ہے خواہ وہ لوگوں کی باتوں کا جواب نہ دے۔

علاج:

ہسٹریا کا مریض ٹیلی پیتھی سجیشن کے ذریعہ بہت جلد شفایاب ہو جاتا ہے بعض ٹیلی پیتھسٹ دورے کی حالت میں معالجاتی سجیشن دیتے ہیں کیونکہ مریض میں سجیشن قبول کرنے کی حد درجہ اثر پذیری پائی جاتی ہے معالجاتی سجیشن حسب ذیل دینے چاہئے۔

1۔ وقت کا مرہم بڑے سے بڑا زخم مندمل کر دیتا ہے وقت سب سے بڑا معالج ہے۔

2۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب اثرات ختم ہو چکے ہیں۔

3۔ اب آپ کو اس مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔

4۔ اس مرض کا آسیب آپ کو چھوڑ چکا ہے۔

5۔ اب آپ کو کوئی مرض لاحق نہیں ہے۔

6۔ اب آپ بالکل تندرست اور توانا ہیں۔

اگر ہسٹریا کے دورے کے دوران سجیشن دینے ہوں تو پیدا شدہ علامات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی ذہنی رو سے اس قسم کی سجیشن دیئے جاتے ہیں۔

1۔ اپنے فائدے اور اپنی صحت کے لئے اپنے دل میں یہ یقین بٹھائیں کہ آپ کا معالج آپ کا ایک ہمدرد، عزیز ہے۔
2۔ آپ کا ہمدرد ہے۔
3۔ آپ اس کی باتوں پر مکمل تعاون کے ساتھ عمل کریں۔
4۔ آپ محسوس کریں کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا۔
5۔ اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو رہی ہے۔
6۔ اب آپ میں طاقت اور ہمت آ چکی ہے۔
7۔ اب آپ اٹھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔
8۔ اب آپ کو کوئی خوف باقی نہیں رہا۔ اس لئے آپ کی مرض کی مدت بھی ختم ہو چکی ہے۔
9۔ آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہوگئی ہے اور یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔
10۔ اب آپ کو مزید کوئی دورہ نہیں پڑے گا۔

خرابی یادداشت: Bad Memory

ہر فرد ایک جیسی یادداشت کا حامل نہیں ہوتا۔ بعض لوگ ایک چیز کو دوسروں کے مقابلے میں با آسانی یاد کر سکتے ہیں۔ کسی بات کو یاد کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ بات ذہن پر نقش ہونے کے بعد تحت الشعور میں موجود رہے تا کہ بوقت

ضرورت اسے شعور میں لایا جا سکے۔ یادداشت کی خرابی سے دو قسم کی خرابیاں مراد ہیں۔

(i) اول یہ کہ کوئی بات یاد کرنے یا یاد کرانے کے باوجود اس طرح بھولی رہے کہ جیسے وہ ذہن پر نقش ہی نہ ہوئی ہو۔

(ii) دوسری قسم کی خرابی وہ ہے کہ بات تحت الشعور میں موجود تو رہتی ہے مگر وہ مناسب وقت پر یاد نہ آتی ہو۔

خرابی یادداشت کی وجہ کوئی جسمانی یا دماغی خرابی بھی ہو سکتی ہے عموماً یہ بات دیکھنے میں آتی ہے کہ اکثر لوگ جو خرابی یادداشت کی شکایت کرتے ہیں وہ حقیقتاً اس تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتے البتہ انہیں ایک قسم کا وہم ہوتا ہے کہ ان کی یادداشت درست نہیں رہی۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ اس محرک یا بات میں اتنی دلچسپی نہیں لیتے کہ وہ محرک یا بات ان کے ذہن میں پوری طرح نقش ہو جائے اگر نقش ہو بھی جائے تو ان کی لاپرواہی کے سبب وہ بات وقت پر یاد نہیں آتی اور جب وقت گزر جانے پر وہ بات یاد آ جاتی ہے تو اپنی لاپرواہی سے چشم پوشی کرتے ہوئے اپنی یادداشت کو کوستے رہتے ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں انسان پرانے واقعات کو یاد رکھ سکتا ہے لیکن نئے واقعات یاد نہیں رکھ سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ نئے محرکات پوری طرح نقش ہو سکیں۔

خرابی یادداشت کا اصل سبب دور کر لیا جائے یا جسمانی یا دماغی مرض کا مکمل علاج کر لیا جائے تو یہ تکلیف خود بخود دور ہو جاتی ہے لیکن از حد بڑھاپے کی وجہ سے ہونے والی تکلیف لا علاج ہے۔

علاج:

1۔ سب سے پہلے ارتکاز توجہ کی تربیت دی جائے تا کہ جملہ محرکات پوری طرح ذہن پر نقش ہونے لگیں۔

2۔ ٹیلی پیتھی سجیشن صورت حال کے مطابق دے کر اس بات کا احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ اب ہر بات بخوبی یاد رکھ سکتا ہے۔

خفقان: Melancholy

یہ مرض اعصابی اختلال سے تعلق رکھتا ہے۔ اس مرض میں انسان بلاوجہ بولتا رہتا ہے جس طرح بخار کی شدت میں ہذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مریض اول فول بکنا شروع کر دیتا ہے اسی طرح خفقان کا مریض بھی جھک جھک کرتا رہتا ہے۔ خفقان کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اور اسے سردیوں میں بھی گرمی محسوس ہوتی ہے راتوں میں اسے اپنے جسم پر چیونٹیاں سی رینگتی محسوس ہوتی ہے خواب نہ دیکھنے کے باوجود وہ بڑبڑاتا رہتا ہے اور اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں۔

علاج:

اس کا علاج تحلیل نفسی کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ ایسے مریض کو کسی تنہا کمرے میں بند کر کے اسے حکم دیا جاتا ہے کہ وہ یا تو آزاد گوئی کے ذریعہ اپنے اندر کی بھڑاس کو زور زور سے نکال دے یا پھر آزاد نگاری سے اپنے اندر کی تمام باتیں کسی کاغذ پر لکھے۔

بعد ازاں اسے مخصوص ٹیلی پیتھی سجیشن کے ذریعہ ہدایات دی جائیں کہ وہ آئندہ اس کا شکار نہیں ہوگا اور اس کا مرض مکمل دور ہو چکا ہے۔

التباس حواس Hallucination & Illusion

ہیلوسی نیشن اور الیوژن سے مراد کسی شخص کو عالم بیداری یا خواب میں عجیب عجیب صورتیں نظر آتی ہیں اور دھوکہ ملتا ہے۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ آپ سو رہے ہیں کسی نے دروازہ کھولا تو ایسے مریض کو محسوس ہوگا جیسا کہ طوفان آ گیا ہے یا کسی کے کرسی پر بیٹھنے سے جو چرچراہٹ پیدا ہوئی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مریض کی ہڈیاں ٹوٹ رہی ہیں۔

اس طرح جب بجلی کی بتی روشن کی جاتی ہے تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کے گرد فرشتوں نے اپنا نور بکھیر دیا ہے اس قسم کے دھوکے حالت خواب ہی میں نہیں بلکہ عالم بیداری میں بھی ہوتے ہیں جیسے آپ کے سامنے سے ایک شخص آ رہا ہے جسے آپ بخوبی جانتے ہیں لیکن آپ اسے اجنبی سمجھ رہے ہیں اس طرح آپ نے کسی شخص کی پیٹھ دیکھی تو معلوم ہوا کہ ہو نہ ہو وہ آپ کا بھائی ہے لیکن جب بغور اس کی شکل دیکھی تو معلوم ہوا کہ وہ کوئی دوسرا شخص تھا۔ ایک شخص بیٹھے بیٹھے چیخیں مارنے لگا وہ اپنی پھٹی پھٹی آنکھوں سے کسی بڑے گٹھڑ کو مسلسل گھور رہا تھا۔ اسے ایسا لگ رہا تھا کہ یہ گٹھڑ نہیں بلکہ اس کے اندر کئی خونخوار درندے دبکے بیٹھے ہیں۔

ٹائیفائیڈ کی شدت میں مریض کو نہ صرف مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں بلکہ انجانی شکلیں بھی نظر آتی ہیں۔ ہذیان کے دورے میں طرح طرح کے فریب نظر، فریب خیال، اور فریب سماعت ہوتے ہیں انتہائی نشے میں بھی یہ کیفیت ہوتی

ہے۔

جب انسان انتقال افکار کی مشقیں کرتا ہے تو التباس حواس سے اس کا سابقہ پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں مطلق ڈرنا نہیں چاہئے کیونکہ وہ صرف واہمہ ہوگا لیکن جب التباس ختم ہوگا حقیقی مشاہدے اور عین الیقین کی منزل شروع ہوگی تو آپ دنگ رہ جائیں گے۔

یہ بات ذہن میں رہے کہ بے قابو دماغ اور بے قابو اعصاب کے مشترکہ عمل سے ہی التباس پیدا ہوتا ہے۔

علاج:

یکسوئی کی منزلوں اور تنفس کی مشقوں کے ذریعہ اس کا بخوبی علاج ہوتا ہے جب دماغ اور اعصاب محکوم بن جائیں گے تو پھر یہ شکایت پیدا نہ ہوگی۔

انتشار دماغ: Tension

اکثر انتقال افکار کی مشقوں میں ناکامی سے کچھ عرصے کے لئے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود جنم لیتا ہے لیکن کسی خاص کام میں مصروفیت سے یہ خود بخود ختم ہوجاتا ہے۔

انتشار دماغ کی حالت میں انسان اپنا کوئی بھی کام سکون سے انجام نہیں دے سکتا کیونکہ ایسے وقت دنیا جہان کے واقعات انڈ انڈ کر آپ کے ذہن میں آئیں گے اور آپ کا دھیان بٹائیں گے۔ یہ دھیان بٹنا ہی انتشار کہلاتا ہے۔

علاج:

یکسوئی کی سادہ مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے لیکن کسی کی زیر نگرانی ان مشقوں کو کیا جائے تا کہ صحیح نتائج حاصل ہوسکیں۔

بے خودی: Selfness

فرض کیجئے آپ نے لائٹر اپنی جیب میں رکھا ہے اور اسے ادھر ادھر ڈھونڈ رہے ہیں اس طرح کسی محفل میں بیٹھے گفتگو ہو رہی ہے لوگوں کے درمیان زوردار بحث شروع ہے لیکن آپ کے کان ان کی باتیں سننے سے قاصر ہیں لیکن آپ کا ذہن کہیں اور ہے ایک ایسی دنیا میں جہاں کوئی متنفس بھی موجود نہیں ہے کوئی شکل آپ کو نظر نہیں آرہی کوئی خوشبو یا بو آپ کو متاثر نہیں کر رہی ہے یہی بات بے خودی کہلاتی ہے۔ بے خودی کی ابتدا بھول سے ہوتی ہے جو آگے چل کر بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اسکا آخری نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ مریض چوبیس گھنٹہ دنیا و مافیہا سے بے خبر رہتا ہے ذاتی طور پر اس پر کیا گزرتی ہے یہ کسی کو معلوم نہیں ہے دماغی ہسپتالوں میں ایسے افراد کی تعداد زیادہ ملے گی جو بے حس و حرکت بیٹھے ہمہ وقت خلاء میں ہی گھورتے رہتے ہیں اور انہیں کچھ خبر نہیں ہوتی کہ ان کے گرد کیا ہو رہا ہے۔

علاج:

ارتکاز توجہ کی مشقوں سے ابتداء کی جائے پھر بعد میں خرابی یادداشت کی مانند موقع محل کے لحاظ سے ٹیلی پیتھی سجیشن دی جائیں۔

جذب: Inself

جذب بھی بے خودی سے ملتی جلتی چیز ہے لیکن جذب کے ساتھ جنون کا بھی کسی حد تک تعلق ہوتا ہے انتقال افکار کی مشقیں کرنے والوں کو یہ مرض ضرور لاحق ہوتا ہے۔ جذب درحقیقت بے خودی کی ترقی یافتہ شکل ہے۔ اس کے مریض

کو سمعی مکاشفات (ندائے غیبی)، فریب نظر اور بے خودی سب ہی چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے ایسا شخص بیٹھے بیٹھے یہ محسوس کرنے لگتا ہے جیسے اسے مختلف قسم کی غیبی آوازیں سنائی دے رہی ہیں اور وہ خود اپنی ہستی بالکل فراموش کر بیٹھتا ہے اس لئے ایسے شخص کو مجذوب کہا جاتا ہے۔

اسی لئے ہدایت کی جاتی ہے کہ انسان جذب کے بجائے مراقبے سے کام لے یہی اس کے لئے بہترین بات ہے۔

علاج:

جذب کے مریضوں کا علاج سانس کی مشقیں اور تحلیل نفسی ہے اور اس کے بعد ٹیلی پیتھی کی تحیشن دی جاسکتی ہیں اور اس طرح جذب کا مرض لاحق نہیں ہو پاتا۔

کابوس:Nightmare

یہ ایک نہایت تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے۔ مریض پر جب بھی اس کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذہنی حالت نہایت خستہ اور دماغی اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں بستر پر لیٹ جانے کے بعد جب نیند کی وجہ سے آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں تو یکایک ایسے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شخص چھاتی پر چڑھ کر بیٹھ گیا ہے اور اپنی پوری طاقت سے اس کا گلا گھونٹ رہا ہے۔

یہ ایک نادیدہ گرفت ہوتی ہے کسی ان دیکھی قوت کا جسم پر تسلط بڑھ جاتا ہے مریض اپنے آپ کو اس نادیدہ طاقت کی گرفت سے چھڑانے کی کوشش کرتا ہے مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال جکڑا ہوا ہے وہ اپنی پوری طاقت سے

چیخنے کی کوشش کرتا ہے مگر اس کی آواز حلق سے باہر نہیں نکلتی بلکہ گھٹ کر رہ جاتی ہے۔

کبھی ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ چیخ تو رہے ہیں مگر آواز سنائی نہیں دیتی پھر خود ہی اس کا زور آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور مریض اس کی نادیدہ گرفت سے آزاد ہو جاتا ہے۔

علاج:

تنفس کی مشقیں کروائی جائیں پھر ٹیلی پیتھی تحیشن سے اس کا مناسب علاج کیا جائے۔

خون کی کمی Anaemia

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران خون کا شعوری مراکز پر دباؤ بڑھ جانے سے جسم میں خون کی کمی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے آنکھیں یرقان زدہ لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے، معدے کا فعل بگڑنے لگتا ہے۔ پھیپھڑے صحیح طور پر کام نہیں کرتے غرضیکہ سارا جسمانی نظام بگڑ کر رہ جاتا ہے۔

علاج:

ایسی صورت میں کسی مستند میڈیکل ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

ٹیلی پیتھی تحیشن کے ذریعہ شعوری مراکز پر سے دباؤ کو ہٹانے کی پوری پوری کوشش کی جائے۔

رعشہ:Palsy

یہ مرض دراصل شعورِ مطلق کی مدافعت سے پیدا ہوتا ہے جب آپ انتقال افکار کی مشقیں کرتے ہیں تو ان کی ضرب شعور برتر یا شعور مطلق تک پہنچتی ہے یہ خود مختار شعور آپکے قابو یا تصرف میں آنا پسند نہیں کرتا لہٰذا رعشہ طاری کر کے آپ کو ان مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی رعشہ سخت اشتعال، جذباتی گھٹن، سماجی اونچ نیچ اور گہرے احساس کمتری سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

علاج:

دماغ کو ہر قسم کے تخریبی خیالات سے محفوظ رکھا جائے۔ ذہن کی صفائی کے لئے تنفس کی مشقوں میں باقاعدگی اختیار کی جائے اس طرح مرض سے چھٹکارا مل جائے گا۔

گنٹھیا:Rheomatics

یہ بھی مانند رعشہ ایک مرض ہے جب بھی شعور مطلق جسم کی ہڈیوں کو اپنا مطیع پا کر اس پر اپنا اثر ڈالنے لگتا ہے تو ہڈیاں دکھتی ہیں اور پٹھے اینٹھنے لگتے ہیں اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

علاج:

ا۔ مستند طبی ڈاکٹر سے معائنہ کروا کر اس کی ہدایت پر عمل کریں۔
۲۔ شمع بینی اور ترغیبات کی مشقوں سے اس کا علاج کیا جائے۔

بخار: Fever

ادراک ماورائے حواس کی مشق کرتے وقت جب شعور کی مداخلت خاص بڑھ جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو اچانک بخار ہو جاتا ہے جس میں ہڈیاں دکھنے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلتی ہیں۔

علاج:

اس قسم کے بخار سے بالکل نہ ڈریں اپنے آپ پر یکسوئی پیدا کیجئے بعد میں ذیل کی ٹیلی پیتھی تجیشن دی جائے۔
"میرا بخار معمولی ہے یہ خود بخود رفع ہو جائے گا اور میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گا۔"

اپونیا: Aponia

اس مرض میں آواز بند ہو جاتی ہے۔ مرض کا حملہ اچانک ہوتا ہے اور انسان کو خوف وہراس میں مبتلا کرتا ہے۔ اکثر ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران ایسا ہوتا ہے کسی دہشت ناک منظر کی وجہ سے گھگھی بندھ جاتی ہے اور زبان بند ہو جاتی ہے۔

علاج:

اعصابی یکسوئی کی مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

جنسی امراض:Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران کسی جنسی مرض کے پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس لئے اگر ایسی کوئی شکایت پیدا ہوجائے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دی جائے۔

اکثر اس مرض میں ذیابیطس کے مریض مبتلا ہوتے ہیں لیکن ذیابیطس کا ہر مریض انتقال افکار کی مشقوں کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتا اسکی طبی وجوہات بھی ہوسکتی ہیں اگر کسی شخص کو یہ موذی مرض لاحق ہوجائے تو اس کے لئے کچھ عرصہ کے لئے اپنی مشقیں چھوڑ دینی چاہئیں اور ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔

علاج:

اشقال افکار کی مشقوں کو چھوڑ کر تنفس کی مشقوں کو اپنایا جائے۔ ہلکی ہلکی ورزش اور چہل قدمی اختیار کی جائے۔

اپنے آپ کو ٹیلی پیتھی سجیشن کے ذریعہ ہدایت دی جائے، اس طرح مرض رفتہ رفتہ کنٹرول میں آ جائے گا اور مریض شفایاب ہوجائے گا۔

انتقال افکار کے دوران پیش آنے والے چند مظاہر:

1۔ شمع بینی کی مشق کے دوران ڈاکٹر ردیف کو یہ واقعہ پیش آیا جو کہ نورانی پیکر سے متعلق ہے۔ ان کی زبانی واقعہ سنئے۔

"اس رات جب میں نے شمع کے سامنے بیٹھ کر معمول کے مطابق اپنی مشق شروع کی تو اس کے چند لمحوں ہی کے بعد مجھے ایسا معلوم ہوا کہ کوئی انجانی قوت میرے گرد منڈلا رہی ہے اور پھر مجھے اپنی ریڑھ کی ہڈیوں میں سرسراہٹ سی محسوس ہوئی جو ایک لہر کی صورت

میں دوڑتی ہوئی کنپٹیوں تک آ گئی اور پھر شریانوں سے گذر کر پیشانی کے اندرونی حصے سے ٹکرائی اسی لمحے مجھے اپنا جسم معدوم ہوتا ہوا محسوس ہوا چاروں طرف گہری تاریکی چھا گئی خاموشی اور بھی گہری ہوگئی۔ یہ چند سیکنڈ نہایت خاموشی سے گزر گئے۔ پھر یہ معلوم ہوا جیسے چاروں طرف مہیب آوازیں اٹھ رہی ہوں اور پھر دفعتاً ایسا لگا کہ میں اپنے جسم سے باہر آ گیا ہوں میرا جسم سامنے اسی طرح بیٹھا ہوا تھا جس طرح میں شمع بینی کے مراقبے میں بیٹھا کرتا ہوں۔ اس کے بعد میرا وہ شفاف جسم (نورانی پیکر) دروازے کی طرف بڑھا مگر وہ زمین سے چند فٹ اونچا اڑ رہا تھا اور جب میں نے دروازہ کھولنے کے لئے ہاتھ بڑھایا تو معلوم ہوا کہ میرا ہاتھ کھلی فضا میں آ گیا اس کے بعد یہ محسوس ہوا کہ فضا نہایت خوشگوار اور موسم اس قدر شاندار ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ فضاء میں خوشبوئیں بکھری ہوئی ہیں عطر ہوائیں رواں دواں ہیں بادلوں کے پرے اڑے چلے جارہے ہیں شادیانے بج رہے ہیں اور میں ہواؤں میں انگڑائیاں لیتا ہوا دھوئیں کی مانند لہرا رہا ہوں۔ مجھے اپنا جسم صاف نظر آ رہا تھا اور پوری کائنات میرے سامنے ایک کھلی کتاب کی مانند پڑی ہوئی تھی۔ پھر اچانک مجھے ایسا معلوم ہوا کہ میں اپنے جسم میں واپس آ گیا ہوں۔"

2۔ روس میں مشہور ٹیلی پیتھسٹ راسپوٹین گزرا ہے۔ اس نے اپنے اندر اس قدر طلسماتی مقناطیسی قوت پیدا کرلی تھی کہ وہ ملکہ اور بادشاہ پر چھا گیا تھا اور

اس طرح در پردہ روس کا بے تاج بادشاہ بن بیٹھا تھا۔ نہ صرف ملکہ زارینہ بلکہ شاہی محل کی شہزادیاں اس کے ابرو کے اشارے پر اپنی جان چھڑکنے کے لئے تیار رہتی تھیں۔

چنانچہ ایک مرتبہ اسے زہر دیا گیا مگر زبردست قوت ارادی کے باعث زہر نے اس پر کام نہ کیا پھر اس پر ریوالوروں سے بیک وقت چھ گولیاں چلائی گئیں۔ چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ قوت ارادی کی بدولت زمین پر پڑا تڑپتا رہا بلکہ ایک بار تو وہ بستر پر اٹھ کر بیٹھ بھی گیا مگر پھر زیادہ خون بہہ جانے کی بناء پر انتقال کر گیا۔

3۔ ذیل میں ہم ڈیوڈ ہیولے کی کہانی پیش کرتے ہیں جو اپنی نوعیت کے اعتبار میں انتہائی حیرت انگیز ہے کہ الفاظ سے زیادہ ٹیلی پیتھی جذبات کی ترسیل نے کیسا کارنامہ انجام دیا۔

ڈیوڈ ہیولے کا اکلوتا بیٹا جس کی عمر گیارہ سال تھی کار کے حادثہ میں زخمی ہوگیا۔ وہ کوما یعنی بے ہوشی کی حالت میں زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹروں نے واضح طور پر کہہ دیا تھا کہ اس کے زندہ بچنے کے کوئی امکان نہیں ہیں مگر ماں نے کچھ اور ہی سوچا وہ اپنے بیٹے کے پاس بیٹھ کر ٹیلی پیتھی رابطے کے ذریعے زخمی بیٹے کی چارہ گری کرتی رہے اور اسے اپنی محبت کے ذریعے ہمت سے کام لے کر زندہ رہنے کی جدوجہد کی تلقین کرے تو شاید اس کا بیٹا موت کے منہ میں جانے سے بچ جائے۔